



# ほけんだより



第3号  
R5. 5. 10  
浦安市立明海中学校

体育祭の練習が始まり、みなさんの元気な応援の声やかけ声が学校中に響いています。初日はさわやかな晴天の下で練習が行われましたが、体育祭当日までの間には、気温や湿度が高くなる日もあるようです。熱中症や日焼け対策をしっかりと行い、当日に向けて頑張りましょう。

また、手を洗った後や汗をふくタオルやハンカチも忘れずに！！



## 体育祭の練習と当日に向けて

- あ 朝の健康観察を忘れずに
- け けがの予防のため、準備運動をしっかりと
- み 水・お茶だけでなく、スポーツドリンクも持参しよう

あ

当日まで、すべての授業が体育祭の練習や準備となります。朝、体調が悪い人は無理をして登校せず、家で様子を見てください。体調に問題がない人も、体力を使いますので、普段よりも早めに寝て、睡眠を十分にとり、翌日に備えましょう。

け

普段使っていない筋肉を使ったり、同じ動作を繰り返し行ったりするので、体のいろいろな部位が痛くなる可能性があります。準備運動をしっかりと、けがを予防しましょう。



み

たくさん汗をかいたときには、水分だけでなく塩分等の補給も必要です。普段、水やお茶を持参している人は、スポーツドリンクも持参するようにしましょう。



**しっかり準備をして、  
楽しい体育祭にしましょう！**

# 保護者の方へ



## ★健康診断の結果のお知らせについて★

今までに実施した健康診断のうち、下記の結果のお知らせについては、5月2日（火）に、お伝えすることがある人にだけ、個別に配付をしています。ご確認ください。

視力検査・眼科検診（全学年）

聴力検査（1年生）

内科検診（2年生、3年生、J組）

## ★色覚検査について★

浦安市では小学校1年生の希望者を対象に、健康相談として色覚検査を実施しています。他市から転入された場合や進路関係で検査結果が必要等、ご希望がありましたら保健室で検査をすることができますので、お知らせください。

新学期が始まってから、1か月が過ぎました。



こんなことをしてみましよう

なに かんが じ かん つく  
何も考えない時間を作る

ねむ  
ぐっすり眠る

しん らい ひと そう だん  
信頼できる人に相談する

す  
好きなことをする

保護者の方、学級担任の先生、部活動顧問の先生、カウンセラーの先生など、話しやすい人に相談してね。もちろん、保健室でも相談できますよ！