



令和7年5月1日

渋谷区立笹塚中学校

校長 濱島 美佐子

養護教諭 志村実紀

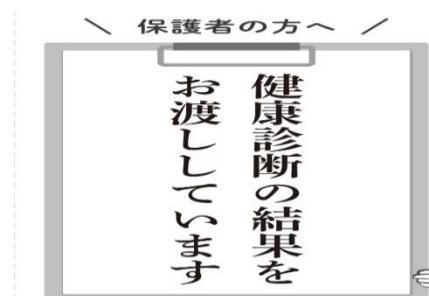
新年度が始まってから1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。一方で、少し疲れが出てきている人もいるのではないでしょうか。しっかり睡眠時間を確保したり、美味しい物を食べたり、趣味に没頭したり等、自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、健康に学校生活を送れるようにしましょう。



## 5月の健康診断予定

検診項目	月日	時間	対象者	場所
内科検診	5月1日(木)	13時30分～	3年・2-2・S	保健室
身体測定	5月2日(金)	10時45分～	全学年	各教室
心臓検診	5月9日(金)	9時00分～	1年・該当者	視聴覚室
尿検査2次1回	5月13日(火)	8時45分まで	対象者・忘れた人	保健室
尿検査2次2回	5月15日(木)	8時45分まで	対象者・忘れた人	保健室
歯科検診	5月22日(木)	8時45分～	全学年	保健室

\*順次、受診が必要な生徒に、「受診勧告書」を渡しています。



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。



ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう



## 生活リズムを整えましょう！

ゴールデンウィークが始まりますね。休みが続くと、どうしても生活リズムが乱れてしまいがちです。早寝・早起き・朝ご飯を意識して、連休明けも元気に登校できるようにしましょう。

そして5月は運動会があります。練習の成果を十分に発揮できるように、熱中症予防を心がけましょう。