

保健だより

銚田市立銚田南中学校保健室
令和7年5月1日発行



今月の健康診断

部活も本格的に始まり、体育祭も控えています。安心・安全に活動へ参加できるように、健康診断を受けましょう。

日付	検査項目	対象学年・クラス	注意点
5月20日(火)	心電図検査	1年生	・「心臓病問診票」の提出をお願いします。 ・半袖・ハーフパンツで行います
5月21日(水)午後	内科・結核検診 	1年生 2年3組 前回検診欠席者	※今回の検診で最後となります。今回受診できなかった際、医療機関へ受診をお勧めすることとなりますので、ご注意ください。(後日、対象者にはお知らせを配付いたします。)
5月22日(木)午前	歯科検診 	3年生、2年1組 2年2組 前回検診欠席者	
5月28日(水)予備日 29日(木)予備日	尿検査 	全学年	・前日の夕方からビタミンCを多く含んだジュース等は控えてください。 ・検査当日の尿を採取してください。 ・生理等で採取できない際は、6月の2次検査時に提出をお願いします



こんな人はいませんか?

朝ごはんを食べる時間がない



朝は食欲がなくて食べられない



朝は食べる習慣がなく、用意されていない



爪を切りましょう

長い爪はケガの原因になります。体育祭の練習もありますので、適宜、切りましょう。

生活習慣を見直そう!

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわからないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



一品から始めてみよう!

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。

