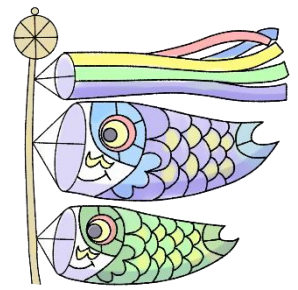


保健だより

銚田市立銚田南中学校 保健室
令和8年5月1日 発行



部活動が本格的にスタートし、体育祭も開催されます。安心・安全に活動できるように、健康診断を受け、体調を整えておきましょう。

5月の健康診断日程

実施日	検査項目	対象	注意点
5月1日(金)	歯科検診	2年生、3-3	・登校前に忘れずに歯みがきをお願いします。
5月13日(水)	内科・結核検診	2年生、3-3 前回欠席者	・保健調査票を資料として実施しますので、忘れずに提出をお願いします。
5月14日(木) 15日(金)	尿検査(一次)	全学年	・登校後、8:40までに提出してください。
5月19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。

※検診の詳細は、マチコミで4/9(木)配信の「定期健康診断の日程について(お知らせ)」をご確認ください。

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



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!

朝は食欲がなく、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ません。

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。

