



宮城県立西多賀支援学校

保健室

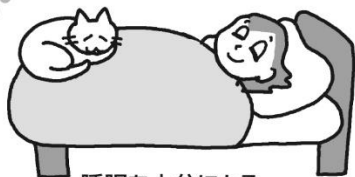
令和3年5月10日

新緑の美しい季節となりました。日中は汗ばむくらいの暑さなのに、朝晩は肌寒かったりして、体温調節が難しい季節です。薄手のシャツやパーカーなどの着ているもので調節をして、体調管理にご配慮ください。

ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)

今年度が始まり、「あっという間に1か月過ぎた」と感じている方も多いかと思います。ゴールデンウィークが終わり、気持ちもふっとゆるみ、急に疲れを感じることもあるかもしれません。からだや心、体調とよく相談しながら、無理のないペースで生活しましょう♪

健康診断について

6月にかけて健康診断が続きます。

検診がすべて終わりましたら「健康の記録」をお渡し結果をお伝えしますが、受診の必要がある場合には、随時「受診勧告書」をお渡しし、お知らせします。

～今後の予定～

- | | | |
|----------|-------|----------|
| 5月11日(火) | 尿検査 | (12日予備日) |
| 5月19日(水) | 耳鼻科健診 | |
| 5月21日(金) | 内科検診 | |
| 5月28日(金) | 眼科検診 | |
| 6月8日(火) | 結核検診 | (高1のみ) |
| 6月16日(水) | 歯科検診 | |

※結核検診以外は全員が対象です。

健康診断・忘れずにね。

