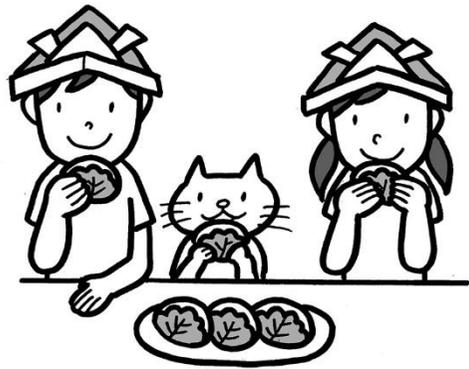


# 保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室  
令和7年5月20日発行  
5月号



## 1か月経ちました・・・

だんだん新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか？  
そしてふと気が付くと『なんだか体がだるくて重たい』  
『気分がちょっと落ち込み気味・・・』そんなことはありませんか？知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張したりで心も体も疲れやすくなる時期かもしれません。自分に合ったリラックスできる時間を作るようにしましょう🍌

## 今後の健診日程

5月22日(木)・6月4日(水)・・・検尿2次検査(対象者個別連絡)

**\*1次未提出者はどちらかで必ず提出して下さい!!**

6月18日(水)・・・欠席者健診(歯科)(対象者個別連絡)

6月20日(金)・・・運動器&夏季クラブ健診(対象者個別連絡)

## 検尿未提出者へ

**5月22日(木)の朝、検尿を提出してください!**

\*この日が無理な場合は6月4日(水)朝

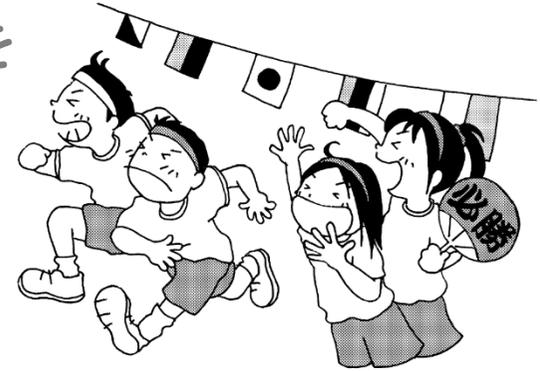
容器のない生徒は、**前日までに、必ず保健室に容器**

**を取りに来てください!!**



## 体育祭に向けて体調管理を

今年も、早い時期から厳しい暑さになることが予想されています。また、この時期は、寒暖差が激しく、暑さにも慣れておらず、体調不良や熱中症を起こしやすいです。  
体育祭も控えていますので、強い体づくりを心がけましょう!



### ①適度に汗をかくようにしましょう

ウォーキングやジョギングは非常に効果的です!  
駅⇄学校まで、少し早歩きをしてみましょう!  
半身浴はどうですか?

40℃程度の湯船にじんわり汗をかくと気持ちいいですよ。



### ②こまめに水分を摂るようにしましょう

- 朝起きた時にコップ2杯!!
- 食事中や休憩中に水分補給!
- スポーツ時に水分補給!!
- お風呂の前後に水分補給!!!



**自分のルーティーン  
を作りましょう**

**本日、歯科検診の結果を通知しました**

**虫歯は、放っておいても自然には治りません!!**

受診のお勧めに○印のあった生徒は、**保護者と相談し専門医で診てもらって下さい!**