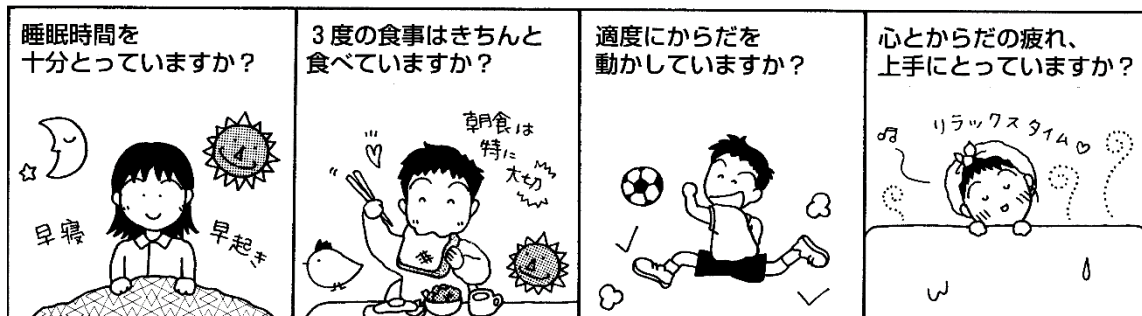


# 保健だより（5月）



令和7年5月  
鳥取県立米子西高等学校

新学期が始まり、約1ヶ月がたちました。連休明けのこの時期は疲れが出やすく、体調を崩したり、怪我をしやすかったりします。生活習慣が乱れないよう、毎日同じ時間に起きて同じ時間に寝る、朝ご飯はきちんと食べる等、規則正しい生活を心がけましょう。



**注意!** 疲れを感じたら・・・

「疲れ」は身体が発する「休むが必要!」というサインです。疲れを感じたら、しっかり休養を取り疲労を回復させることが大切です。心も体も健康的に過ごすための、自分に合ったリフレッシュ方法を見つけてみましょう。

## ～リフレッシュ方法例～

- ・いつもより多く睡眠をとる
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・音楽を聴く ・本を読む
- ・スポーツをして体を動かす
- ・美味しいものを食べる



## 健康診断が続いてはす 5月の予定

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 8 (木)  | 内科検診 (1年3・4・7組)                 |
| 12 (月) | 内科検診 (1年1・2・5組)                 |
| 13 (火) | 尿検査                             |
| 14 (水) |                                 |
| 15 (木) | 歯科検診 (2年)                       |
| 16 (金) | 内科検診 (1年6組、2年6・7組)<br>尿検査 (予備日) |
| 19 (月) | 内科検診 (2年3・4・5組)                 |
| 20 (火) | 内科検診 (未受検者)                     |
| 22 (木) | 歯科健診 (1年)                       |
| 30 (金) | 尿検査 (予備日)                       |

### 【尿検査について】

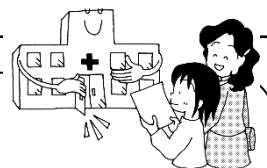
容器は12日(月)に配布します。  
事情があってこの日程に提出できない人は当日までに保健室までお知らせください。

### 内科検診について

体操服(上のみ)で実施します。当日、制服の下に半袖体操服を着ておいてください。

### 歯科健診について

朝の歯磨きを念入りに! 昼食後に検診がある人は歯ブラシを持参し、検診前に各自歯磨きをしておきましょう。



## 【健康診断が終わった後のお願い】

各種健康診断が終わったクラスから、順次結果のお知らせを配布しています。歯科検診については全校生徒に結果配布し、それ以外の検診については、異常や疑いのあった生徒にのみ配布します。

健康診断の結果、異常や疑いがあった場合はできるだけ早い専門医の受診をお勧めします。なお、受診後は、受診報告書を保健室に提出してください。