



南牧中学校保健室 令和7年5月2日発行

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい学年での生活には慣れてきましたか？気を張って生活していた4月が終わり、疲れも出てくる頃かと思います。休む時間も大切に、上手にリフレッシュしてくださいね。

5月の保健行事予定

日	内容	対象	備考
8日(木)	尿検査	全校	9時までに保健室へ提出。 容器とやり方は前日に配付します。
9日(金)	けがや痛みの相談会①	希望者	
13日(火)	スクールカウンセラー 田子先生 来校日	希望者	
16日(金)	眼科検診 色覚検査	全校 2年生	眼鏡がある人は持ってきてください。
20日(火)	耳鼻科検診	2年生	耳掃除をしてきましょう。
22日(木)	尿二次検査	対象者	

体力向上旬間・駅伝大会に向けて

来週から、駅伝大会に向けた体力向上旬間が始まります。

□ こまめに水分補給

のどが渇いたなど感じてからでは脱水傾向になっています。

のどが渇いたと感じる前にこまめに水分をとるようにしてください。

気温が高い日も増えてきました。水筒の用意をお願いします。(中身はお茶か水)



□ ごはんをしっかり食べよう

登校後すぐにマラソンが始まります。体を動かす分のエネルギーを朝食でしっかりとってきてください。汗をたくさんかくので、汁物で塩分を補給してくれるのがおすすめです。また、給食も好き嫌いせず、残さず食べましょう。

給食一食分には、中学生に必要な栄養素が含まれています。一人前を食べることを基本としましょう。

□ 準備運動をして身支度を整えよう

けががないように準備運動をし、身支度の確認をしてください。(爪を切る。靴はサイズの合ったものを履き、靴紐がほどけないように結ぶ。) 走った後は急に止まらず、呼吸や心拍を落ち着けるように歩きましょう。

けがや痛みの相談会について

中体連が近づき、部活動も本格化してきましたね。万全のコンディションで大会に挑むために、今年もスポーツトレーナーの先生が来校して、けがや痛みの相談会を開催していただきます。痛みの原因や予防するための対策をととても丁寧に、楽しく教えていただきます。少しでも気になることがある人は気軽に申し込みをしてください。申し込み用紙は先日記りましたが、失くしてしまった人は保健室に声をかけてください。

第1回は5月9日(金)の放課後、保健室で行います

～こんな人は是非申し込みを！！～

- ☐ 怪我をしていて病院に行くべきか悩んでいる ☐ 痛い場所があってリハビリを教えてもらいたい
- ☐ 怪我の予防法を知りたい ☐ より上手くプレーするためのトレーニングを学びたい など。

スクールカウンセラーの来校について

今年度もスクールカウンセラーの先生が月に一度来校します。スクールカウンセラーの先生は心の専門家です。困っていること、悩んでいることなど、小さなことでもいいのでまずは話してみるといいと思います。保護者の方も利用できますので、お困りのこと等ありましたら気軽に利用してください。詳しくは本日配付した別紙案内をご覧ください。

今月の来校日は13日(火)です

生徒相談受付フォームについて

今年度も相談フォームを使用します。困っているけど誰に相談したらいいかわからない、自分から声をかけにくい時など、気軽にフォームを使ってください。入力すると、教頭先生と養護教諭だけが内容を見れるようになっています。確認して、一緒にどうしたらよいか対応を考えます。タブレットからいつでも送信できるようになっているので、困った時は一人で悩まず、気軽に活用してください。

▼ 非表示のチャネル

eライブラリ

TTT

英語

家庭科

技術

社会

人権

数学

生徒相談受付

総合



Fill | 南牧中学校 生徒相談受付フォーム

この相談受付フォームは、南牧中学校の誰もが使うことができます。寄せられた相談内容について、秘密を守ります。フォームの内容の...

forms.office.com

①クラスの非表示チャネルにある「生徒相談受付」をクリック。

②このフォームが出てくるのでクリックして入力してください。



このQRコードを読み取るだけでもフォームにとぶことができます！