

# ほけんだより



平成26年5月2日(金)  
尾道市立久保中学校

4月の終わりから5月初めにかけての大型連休を「ゴールデン・ウィーク」といいます。

新学期の緊張で疲れた体と心を休めるには、ちょうど良い時期ですね。

今年は、5月3日～6日までの4連休。みなさんは、どんなふうに過ごす予定ですか？

学校では、インフルエンザに罹っている人がいます。発熱に注意しましょう。 **楽しい連休を!!**

**5月の保健行事**

- 7日(水) 内科健診 3年生
- 8日(木)・9日(金) 検尿二次
- 15日(木) 食セミナー 2年生
- 16日(金) 歯科健診 1年と2の1
- 23日(金) 歯科健診 3年と2の2
- 26日(月) 振替休日(6/14)

病院予約が出来ますよ!

## スクールカウンセラー来校日

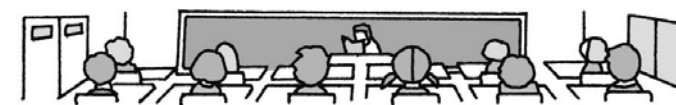
### 5月の予定

13日(火)

20日(火)



## 「慣れてきたころ」が危ない!!



### ! けが に注意!!

#### ▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



#### ▼▼部活動のとき▼▼

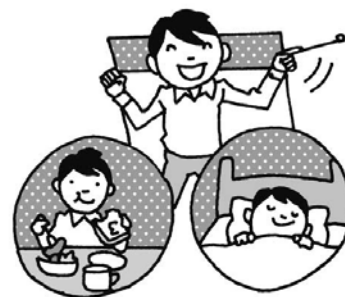


- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

### ! からだ に注意!!

#### ▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら間食していませんか?



#### ▼▼疲れがたまっていますか?▼▼



- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

### ! ことば に注意!!

#### ▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



#### ▼▼家族や先生に対して▼▼



- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?