



令和7年5月9日（金）
八王子市立恩方中学校
保健室

みなさん、ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか？5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく、爽やかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちがいいですね。でも、身体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動する時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。特に、恩中生は自転車通学が多いので、少しでも朝ごはんを食べて、水分をとってから登校するようにしましょう。

5月の健康診断の予定

日 時	検査項目	対象学年	ご確認をお願いします。
20日（火）	心臓病健診 （予備日）	4/22 に欠席 した1年生	
29日（木）	歯科検診	全学年	・朝、しっかりと歯みがきをしましょう。



～ 保護者の皆様へ ～

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合、未検査の場合は「お知らせ用紙」を配布いたします。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際には、早めの受診をお願いいたします。なお、学校の健康診断はあくまで「可能性」のスクリーニングであるため、医療機関で検査をすると「異常なし」とされる場合もありますので、ご了承ください。また、現在治療中のものが通知された場合には、次回の定期通院の際にご提出いただけたらと思います。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。