

ほけんだより



2024 年 5月
湘洋中学校
保健室

健康診断 まだまだ 続きます

*自分の番が来たときは、名前を言ってあいさつしましょう。
*治療勧告書もらった人は、早めに受診しましょう。
*当日欠席をした人は、後日保健室から連絡します。

	日	曜日	開始時間	項目	対象クラス
5月	9	木	8:55	歯科検診 (三觜 Dr)	3年生・21~24組
	23	木	8:55	耳鼻科検診 (館野 Dr)	1年生・他学年の希望者
	24	金	13:35	内科検診 (奥 Dr)	14組~16組
	28	火	13:35	内科検診 (枇杷田 Dr)	17・21・22組
	31	金	13:15	眼科検診 (坂本 Dr)	3年生

健康診断の結果から 生活をもふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



「いってきます」の前に…朝の健康セルフチェック！

- ☐ 咳やのどの痛みはありませんか？
- ☐ 顔色は悪くないですか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ 頭痛や腹痛はありませんか？

体調不良での欠席や来室が増えてきました。聞くと、「朝から具合悪かった…」なんて人も。体も心も疲れが出る時期です。少しでもいつもと違うと感じるときは無理をせず、休養することが大切です。

登校前に自分の健康チェックをして、1日元気に過ごせるようにしましょう！



体 育 祭



しっかり
熱中症対策



あさ
朝ごはんを
しっかり食べる



こまめに
水分補給をする



じゅんげうんどう
準備運動を
しっかりする



じぶん
自分の足に合う
靴をはく

きちんと
けがの予防



てあし
手足の爪を
きちんと切る



修 学 旅 行

3年生は、5月26日～28日にいよいよ待ちに待った修学旅行があります。歴史や日本の文化を感じながら、友だちとの絆を深める3日間にしてほしいと思います。すてきな思い出をつくるためには、**元気な体と心**が大切です。規則正しい生活習慣を心がけて過ごしましょう。

① 荷物は前日までに準備しておこう！

毎日飲む薬や症状が出たときに飲む薬がある人は忘れずに用意しておきましょう。
(持ってきた薬をほかの人にあげたりしてはいけません。)

② しっかり体調を整えよう！

前日は早めにふとんに入り、当日の朝はすこし早起きしてトイレを済ませておきましょう。
旅行中も夜更かししすぎず、睡眠はたっぷりとりましょう。

③ 「いつもと違う」を楽しむ！

せっかくの機会なので、いつも食べない食材や苦手なものにも挑戦してみてね。

タオル



じょうぎやく
常備薬



着替え



ルールやマナーはきちんと守りつつ、
思いっきり楽しんでくださいね！！

