

2024年 5月 湘洋中学校 保健室

まだまだ

*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。

- *治療勧告書をもらった人は、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・2 ~24組
	2 3	木	8:55	耳鼻科検診	(館野 Dr)	I 年生・他学年の希望者
	2 4	金	13:35	内科検診	(奥 Dr)	
	28	火	13:35	内科検診	(批杷田 Dr)	17・21・22組
	3 I	金	13:15	眼科検診	(坂本 Dr)	3年生

健康診断の結果から 路路 自必り返ろう

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

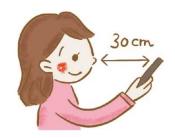
栄養バランスのいい食事を心が けて。無理なダイエットや、お 菓子の食べすぎはやめましょう。



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。

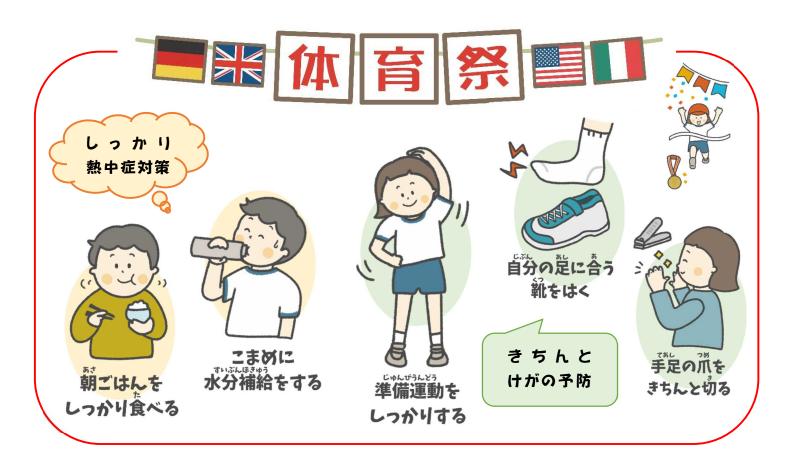


「いってきます」の前に・・・朝の健康也ルフデュック』

- □ 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!





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 <u>荷物は前日までに準備しておこう!</u> 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 <u>しっかり体調を整えよう!</u> 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。

③ 「<u>いつもと違う」を楽しむ!</u> 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。

旅行中も夜更かししすぎず、睡眠はたっぷりととりましょう。



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きてくださいね!!



タオル