

ほけんだより



連休前は、新しい環境でがんばり、疲れがたまってきた人が多いと感じました。
規則正しい生活を心がけて、体調を整え、体育祭を楽しみましょう！

たいいくさい たの 体育祭を楽しむために

① 予行・当日に向けて、前日は早めに寝て、睡眠不足にならないようにする。

② 予行・当日の朝は、朝食をとる。

③ 熱中症対策として、登校前・活動中に水分をこまめに補給する。

のどがかわく前に飲むことが大事！

予行・当日ともに「給水所」にて麦茶・スポーツドリンクが飲めます。

④ 飲み物・タオルを持参し、生徒同士でのタオルの共用はしない。

⑤ 体調不良やケガの時は、担任または近くにいる教員に伝えてから保健室に行く。

手のひらなど、洗えるところのすり傷は洗ってから保健室に来てください。

じゅんびたいそう にゅうねん
準備体操は入念に！



けんこうしんだん きょうりやく 健康診断のご協力ありがとうございます

☐ 健康診断の結果、病気の疑い等がみられた方には、お知らせを配付しています。

お早めに医療機関を受診してください。

☐ 5月12日～16日に、聴力再検査および欠席者の身長体重・視力・聴力の測定等を放送室・保健室で行います。

6月5日（木）15：15～16：00に、保健室にて歯科検診欠席者の検診を行います。

個別に案内がありますので、必ず受けましょう。

☐ 学校医検診欠席者および腎臓検診未提出者は、後日、担任より配付の案内の通り、各自受診をお願いします。

☐ 心臓・結核検診二次検査および腎臓検診の三次検診の対象者には、後日、担任より検診の日時をお知らせします。検査会場までの交通費は自己負担です。

☐ 色覚検査をご希望される方は保健室までご連絡ください。（今までに診断されていない方のみ）

☐ 体調に関することや住所・連絡先の変更などがありましたら、保健室までお知らせください。