

保健だより

松伏中学校 保健室
令和5年 4月



入学・進級おめでとうございます。暖かい春の日差しや新緑がみなさんの新しい生活のスタートを応援しているようです。健康に気を付けて、勉強や部活動がんばっていきましょう。

健康診断が始まります



実施日	検査項目	対象学年	提出物や準備
12日(水)	発育検査	全学年	メガネを使っている人は忘れずに
17日(月)	内科・結核検診	AB・2年・3-1	結核問診票の提出
19日(水)	歯科健診	AB・3年	給食後の歯みがきを丁寧に
20日(木)	歯科健診	1年・2年	朝食後の歯みがきを丁寧に
24日(月)	内科・結核健診	1年 3-2・3-3	結核問診票の提出
28日(金)	心臓検診	1年	心電図カルテの提出

学校医の先生

校医の先生方には、健康診断や環境衛生検査（教室の明るさや教室の空気検査、飲料水の検査など）でお世話になります



内科		埼玉筑波病院	992-3151
内科		ねもとレディースクリニック	991-5216
歯科		原島歯科医院	991-6480
歯科		ヨシダ歯科医院	992-1733
薬剤師		アイン薬局ゆめみ野店	991-1193

生活リズムを作ろう☆

新しい環境の変化は、誰にでもからだや心に影響があります。無理なくできる朝のルーティンを作ってみましょう。

しっかり刻もう♪朝の生活リズム♪

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!</p>
---	---	--