

# ほけんだより

松伏町立松伏中学校 保健室  
令和5年 5月

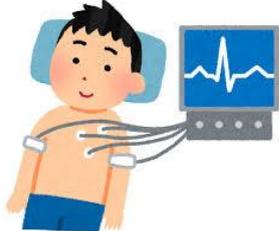


新学期が始まって1か月たちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。校庭の周りの木々も新緑で輝いています。寒暖差に気をつけて体調を崩さないように、また水分をしっかり摂って過ごしましょう。



## ☆5月・6月の保健行事

- 5月23日（火）24日（水）尿検査（全員）
- 6月13日（火）14日（水）尿検査二次（一次検査の結果）



## ☆健康診断「結果のお知らせ」について

- 。「結果のお知らせ」は、次のような場合に渡しています
- ・歯科健診 全員
- ・視力検査 左右どちらか一方でもA（1.0以上）が見えなかった場合
- ・聴力検査 左右どちらか一方でも聞きとりにくさがあった場合
- ・内科検診 所見があった場合
- ・尿検査 二次検査や精密検査が必要となった場合
- ・心臓検診 二次検査や精密検査が必要となった場合



## ☆2年生、もうすぐ宿泊体験学習

元気に出発するには、食事と睡眠がポイントです。日々の疲れやストレスはこの2つをしっかりとれば、ほぼリセットできると言われています。体調を整えて、宿泊体験学習を成功させましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

## 生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p> <p>✓</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p> <p>リラックスタイム♡</p>
--------------------------------------	--	----------------------------------	---