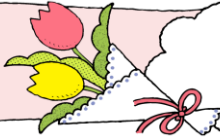


4月



保健だより

哲多中学校

H31.4.8

新年度が始まりました。新しい環境の中での生活に慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんね。4月はたくさんの行事があり、あわただしい日が続きます。疲れを翌日に残さないように「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活リズムを大切にしてください。勉強や部活、学校行事など様々なことに全力で取り組み、楽しく、心に残る1年にしてくださいね。



<健康診断日程表>

日時	検診	対象学年	注意事項
4月10日(水)	身体測定 (身長・体重・視力)	全学年	【視力検査】 メガネを持っている人は必ず検査の時に持ってきてください。コンタクトの人は検査の前に視力検査担当の先生に伝えてください。
4月15日(月)	内科検診	全学年	女子はバスタオルを1枚持ってきてください。 ※前にボタンがついていないものにしてください。
4月17日(水)	歯科検診	全学年	当日の朝、ていねいに歯みがきをしておきましょう。
4月18日(木) ~19日(金)	聴力検査	1・3年	
5月8日(水)	尿検査	全学年	必ず提出日の朝、採尿したものを持ってきてください。 【検尿容器配付予定日】5月7日(火)
	心臓検診	1年生	

<健康診断の目的>



☆自分の成長について知る

からだのバランスよく順調に成長しているかを知ることができます。肥満や痩せすぎがある場合には、食生活を見直したり運動習慣を身につけるきっかけにしましょう。



☆健康面の問題がないか調べる

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。もし「受診のお知らせ」をもらったなら早めに病院で診てもらいましょう。



健康診断で自分の成長や健康状態を知り、健康について考える機会にしましょう。

