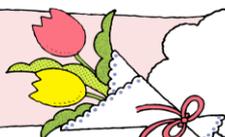


4月



保健だより

哲多中学校

R2.4.7

新年度が始まりました。学年が上がり、新しい環境に慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんね。1学期は行事が多く、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過ごしましょう。また、新型コロナウイルスの感染拡大が心配されます。引き続き、手洗いやうがい、不要な外出は避けるなど自分にできる予防を心がけてください。



<健康診断日程表>

日時	検診	対象学年	注意事項
4月9日(木)	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13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15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27日(月) ~30日(木)	聴力検査	1・3年	
5月8日(金)	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(木)
	心臓検診	1年生	

<健康診断の目的>

☆自分の成長を知るため。

☆健康面の問題や病気の疑いがないか調べるため。

☆自分の健康状態を知って、日々の健康な生活に生かすため。



健康診断はみなさんが元気に生活するために欠かせない大切なことです。生活習慣や運動習慣を見直すきっかけにして、今年度も健康に気をつけて過ごしましょう。

