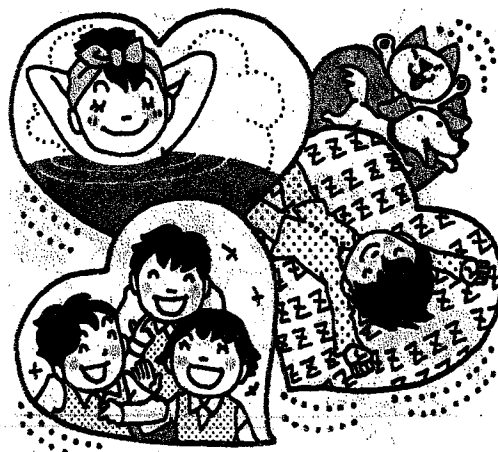


ほけんだより 5月

2017.5 和歌山市立貴志中学校

新年度がはじまり、もうすぐ1ヵ月になります。
新しい環境には慣れましたか？からだや心の
疲れは出ていませんか？疲れを感じたら無理は
せず、早めに休息をとりましょう。

5月は風がおる季節。明るい日差しに輝く新
緑をながめ、さわやかな風を胸いっぱい吸
いこみ、生き生きと元気に過ごしましょう！



5月の健診日程☆☆

8日(月) 内科健診(3年女子) } 午後からの健診になります。
9日(火) 内科健診(3年男子) } 昼食を用意してください。

11日(木) 歯科健診(1年全クラス)
午前: 4~7組
午後: 1~3組
※午後のクラスは昼食と歯磨きを用意してください。

23日(火) 尿検査(全校生徒)

24日(水) 尿検査(予備日)

25日(木) 歯科健診(2年全クラス)
午前: 2, 3, 6, 7組
午後: 1, 4, 5組

29日(月) 内科健診(1年女子)

健康診断が続きますが、
みなさんは健診を受ける時に
学校医の先生にあいさつはできて
いますか？
もしもうときは「お願いします」
終わったら「ありがとうございました」も
きちんと言いましょう。

生活習慣の「慣れ。ダレ。崩れ」はないですか？

授業時間ギリギリに
登校しても大丈夫なことが
わかったぞ。もう少しだけ
寝ててもいいよね

慣れ



朝は余裕をもって起き、準
備する時間を十分とりましょ
う。どうしても眠いときは、
就寝時間を見直してみよう。

気がつくとダラダラ、
スマホで友達とおしゃべ
りしているよ。宿題する時
間なんてないよ~

ダレ



スマホは使用時間を決めて使
うこと。ちょっとスマホをおい
て違う楽しみを見つかるのも大
切です。

食欲もないし、
時間もない！
朝ごはんは食べずに登校が
当たり前だよ

崩れ



朝ごはんを食べないと、イライ
ラしたり集中力がなくなったりし
てしまいます。朝ごはんは一日の
パワーの源。毎日食べよう！



決意表明！ 時間を決めて行動しよう

★生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しましょう。
生活習慣は一度崩れてしまうと、なかなか戻りません！



※休日も生活リズムを
変えずに生活しましょう。

起きる時間 _____時	朝ごはんを食べる 時間 _____時	テレビ、スマホの 時間制限 _____時間まで	寝る時間 _____時
-----------------	--------------------------	-------------------------------	----------------

保護者のみなさまへ

4月から健康診断を行っていますが、健康診断の結果、病気や異常の疑
いがある場合のみ、「健診のお知らせ」をお渡しします。

お知らせが届きましたら、なるべく早めに専門医を受診されることをお
すすめします。

なお、学校での健康診断は、疑わしいもの
を選び出すスクリーニングとなっておりますので、
受診の結果、「異常なし」と診断されることもある
ことをご了承ください。

受診の結果につきましては、学校までご提出ください。

