

保健だより

4月

平成29年
4月 7日
港区立赤坂中学校
保健室

身体測定 があります

4月10日（月）に身体測定を行います。

体育着・メガネを忘れないでください！！

測定の順序は、

2時間目	2年生男子：視力、個人写真撮影（図書室）→身長体重、聴力（保健室） 女子：身長体重、聴力（保健室）→視力、個人写真撮影（図書室）
3時間目	3年生男子：視力、個人写真撮影（図書室）→身長体重（保健室） 女子：身長体重（保健室）→視力、個人写真撮影（図書室）
4時間目	1年生男子：視力、個人写真撮影（図書室）→身長体重、聴力（保健室） 女子：身長体重、聴力（保健室）→視力、個人写真撮影（図書室）

<当日の流れ>

- 自分の測定の前日の休み時間に、体育着に着替えてください。
- 教室できちんと指示を聞いて検査を受けてください
- コンタクトレンズはつけたままで矯正視力のみ測ります。コンタクトレンズの人は測定する先生に申し出てください。いつもメガネをかけている人はメガネをつけたまま測ります。時々メガネをかける人は裸眼視力と矯正視力の両方を測ります。

新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリフレッシュさせて♡

1日は数分でも好きなことをする ストレス解消！	いつでも笑顔で、とにかく笑ってみよう 笑う前には福来たる 時は時は	ゆるめのお風呂にゆっくりつかう 疲れがとれるよ♡	生活のリズムをみださない 朝食がポイント！
----------------------------	-----------------------------------------	-----------------------------	--------------------------

1年生は心臓検診があります

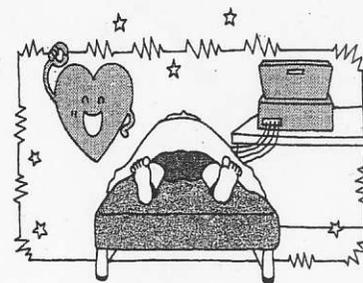


4月11日（火）に心臓検診を行います。

心臓検診は体育着が必要です。
忘れないように必ず持ってきてください。

検診時間は9：00～

場所は図書室です。



しかり刻もう。朝の生活リズム♡

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

健康診断で何か異常が見つかった人は...

家の人にきちんと報告しましょう。
（結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。）

早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。

保健室は心と体の健康教室

行ってみよう！ 聞いてみよう！

けがや具合が悪いときはもちろん、自分の体について知りたいとき、心の元気がないときなど、気軽に利用できる場所です。