

# 保健だより

令和5年5月8日  
京丹後市立  
久美浜中学校  
保健室

新年度がスタートして早1か月が経ちました。ようやく新しい環境にも慣れ、ゴールデンウィークも過ぎて少しホッとする5月・6月は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

※先日、世界保健機関（WHO）が新型コロナの緊急事態の終了を宣言し、また日本でも今日からインフルエンザと同じ「5類」へと移行されました。

しかし、感染症がなくなったわけではないので、今後も十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけて、身体の抵抗力を高めておくことが大切です。

## しっかり刻もう朝の生活リズム

<p><b>決まった時間に起床する。</b></p> <p>出かけるまでに必要な時間は？</p>	<p><b>きちんと朝食を食べる。</b></p> <p>朝食をめぐと元気出ないよ！</p> <p>Power Up!</p>	<p><b>出なくてもトイレに座る。</b></p> <p>とりあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出ろ～</p>
--	---	--

## 7つのまちがいさがし

保健室前にカラー版が貼ってあります。(答えも)



## 明日5月9日(火) 眼科検診があります。

午後2:25頃～(早まる可能性あり) 対象:全学年

○検診順: はばたき2組→はばたき1組  
→3-1→3-2→2-1→2-2→1-1→1-2  
(※男女混合の名簿順で行います。)

○検診内容: 目の病気がないかどうかを、眼科のお医者さんにみてもらいます。

### 眼科検診を受けるときの注意

<p>眼科検診を受ける前に… 前がみの長い人はいませんか？</p> <p>目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう！</p> <p>目のかみか髪の毛がちらついていると視力がおちてくるので気をつけましょう。</p>	<p>検査を受けるときは… 先生の顔をみるようにしましょう。 先生が目をみてくれます。</p> <p>ちょっとまぶしいよ</p> <p>おかげがいます！</p>
---	--

### 5月の保健行事

- 9日(火) 眼科検診 (全学年) 14:25～
- 12日(金) 内科検診 (2年) 9:15～
- 16日(火) 内科検診 (1年) 13:40～
- 18日(木) 尿検査 (全学年)
- 19日(金) 尿検査予備日
- 24日(水) 歯科検診 (全学年) 9:00～

1,2年生には、今日「内科検診のお知らせ」を配布しました。学校医への相談事等がある場合には、5月11日(木)までに提出してください。

まだまだ続くよ 健康診断

