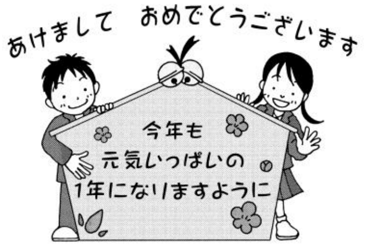
保健だより

令和6年1月10日
京丹後市立
久美浜中学校
保　健　室

《今年も元気な１年に！》



3学期が始まりました。生活のリズムは元に戻せましたか？

2学期に猛威をふるっていたインフルエンザはほぼ終息したようですが、今度は再び新型コロナの陽性者が出だしています。

油断しないで、『換気』・『手洗い・手の消毒』・『密な場所でのマスク着用』　などの予防策と同時に、『栄養バランスのとれた食事』・『十分な睡眠』・『適度な運動』で、体の抵抗力を高めておくことが大切です。健康的に体温を上げて（下のイラスト参照）、病気に負けない体づくりを心がけましょう。

３年生の人は、泣いても笑っても受験まであと少し。悔いを残さないよう最善を尽くすとともに、コロナやインフルの感染予防に加えて、夜型の生活をしている人は、そろそろ本番に向けて、朝型の生活へと切り替えていきましょう。

明日
１１日（木）

身体測定・視力検査があります

（１校時）１年生　（２校時）２年生　（３校時）３年生

身体測定（身長・体重）・・・保健室
視力検査　・・・視聴覚室

〈持ち物〉
- 体操服 ― Ｔシャツ、短パン
- めがね（持っている人）

☆忘れないようにしましょう！

〈注意事項〉

〇めがねを持っている人は、裸眼視力（めがねをはずした視力）をはかってから、めがねの視力をはかる。

〇コンタクトをしている人は、視力検査のときに担当の先生にそのことを伝える。（コンタクトははずさずに、そのままはかる。）

※待っているときは人との距離をとり、静かにすること！

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）