保健だより

令和7年9月4日 京丹後市立 久美浜中学校 保健室

// 生活リズツを整えよう巻

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか? 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す (早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる (音楽を聴く、読書する、 好きなアロマの香りを楽しむ…など)





^{明日} **5日(金**)

身体測定・視力検査があります。

(1校時)2年生 (2校時)3年生 (3校時)1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、ハーフパンツ

• 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。
- ○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。)

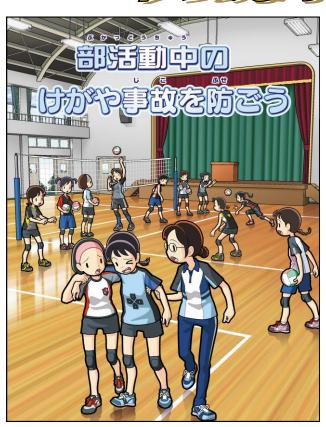
※待っているときは静かに待ちましょう!



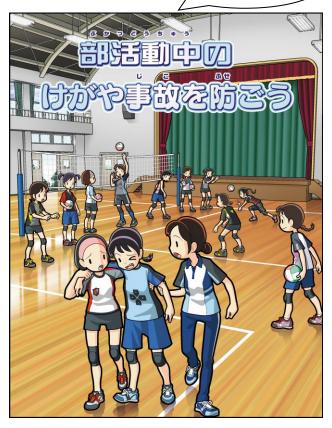


7つのきちがいさがし

保健室前にも貼って あります。(答えも)



使う道具や防具の準備は万端に



ときには休む勇気も必要です!