保健だより

令和8年1月9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学期が始まって今日で3日目。生活のリズムは元に戻せましたか？

インフルエンザ等との戦いはまだしばらく続きそうです。『換気』・『手洗い・手の消毒』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、病気に負けない体づくりを心がけましょう。

また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つくすとともに、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。

来週
13日(火)

身体測定・視力検査があります。

（１校時）３年生　（２校時）２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！

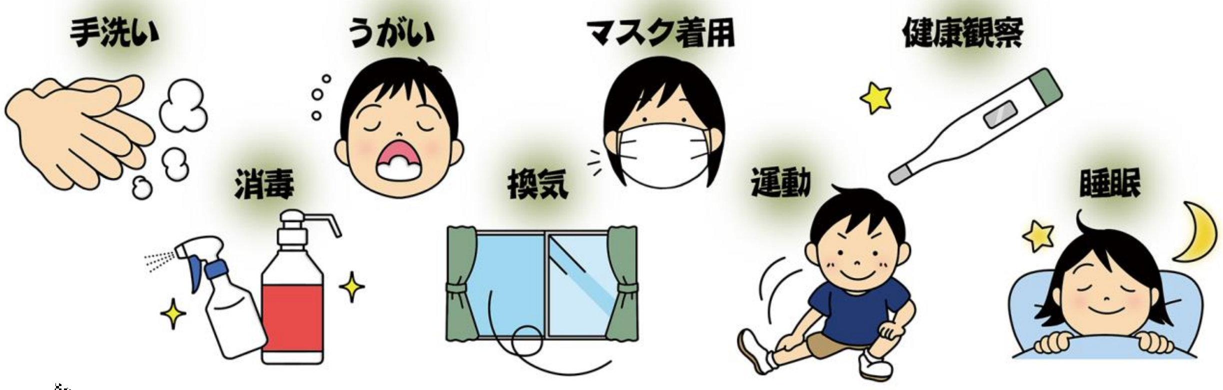
〈注意事項〉

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。

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。）

※待っているときは静かに待ちましょう！

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



7つのまちがいさがし

保健室前にも貼ってあります。（答えも）