

保健だより

令和8年9月1日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

非常に暑い夏休みでしたが、暑さにも負けずに部活動など頑張ってきましたね。

今日から2学期がスタート。そして再来週からは体育祭練習も始まります。夏休みモードから学校モードへと切り替えて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

〈元気に1日を過ごすために〉

1 生活リズムを整える

〈早寝・早起き、朝ごはん〉

2 ぐっすり眠る

- ・寝る前にスマホなどは見ない
- ・朝起きたら太陽の光を浴びる

3 栄養バランスのよい食事をとる

4 お風呂にゆっくりつかる

5 リラックスタイムをとる

(音楽を聴く、読書をする、自分の趣味のことをするなど)



☆良い眠りがとれていますか？
自分の生活リズムを見直そう！

明日

2日(水)

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

〈場 所〉 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〉

○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。

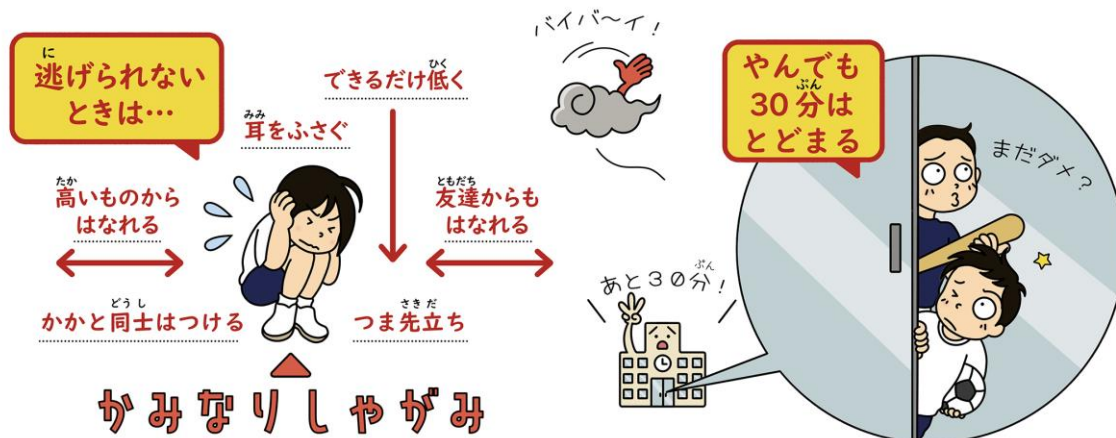
○コンタクトをしている人は、視力検査のときに担当の先生にそのことを伝える。(コンタクトははずさず、そのままはかる。)

※待っているときは静かに待ちましょう！

かみなりが鳴り始めたら

→すみやかに安全な建物や車の中に避難

※どうしても避難が難しい場合は「かみなりしゃがみ」



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)

