



# ほけんしつ

令和4年5月 八幡市立男山第二中学校

## 生活リズムを見直してみよう！

新学期が始まって1ヵ月、環境が変わり新しい出会いがたくさんありました。自分では気づかないうちにストレスや不安を感じていた人もいるかもしれません。この時期は疲れが出やすい時期でもあります。

まずはしっかりと生活リズムを取り戻し気持ちのいい朝を迎えて下さい。

### たっぷり栄養！



しっかりと朝ごはんを！

### ぐっすり睡眠！



昨日の睡眠時間は？

### しっかり運動！



気持ちのいい季節ですよ

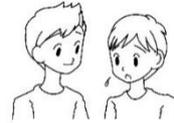
自分に合ったストレス解消法で気持ちを落ち着けるのもいいね



片付け



読書



友達に話す



音楽

## 身体測定、視力検査が終わりました。

測定当日は「太った！伸びた！ちぢんだ?!」と大騒ぎでしたが、大事なものは身長と体重のバランスです。

このバランスを見るのにBMIがあります。BMIは世界的な指標で、理想の体重が分かります。

この理想の体重が一番病気になりにくい体重とされていますよ。

計算してみてね！

身長(m) × 身長(m) × 22 = **理想体重**

視力検査でBCDの人に受診勧告書を渡しています。「黒板の字が読めない」と話している人もいました。

まだ眼科を受診していない人は、なるべく早めに受診して下さい。

### 5月の健康診断

- 6日(金) 1年 内科健診
- 10日(火) 1年 心電図検査
- 11日(水) 1年 歯科健診
- 12日(木) 2年 内科健診
- 18日(水)・19日(木) 検尿
- 20日(金) 3年 内科健診
- 26日(木) 検尿予備日
- 31日(火) 2年、3年(1~3組) 耳鼻科健診

### 保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症防止対策ではいろいろとご協力いただきありがとうございます。まだまだ予断を許さない状況です。引き続きご協力ください。

・登校前には必ず体温測定をし、熱の有無にかかわらず、体調がすぐれない場合はご家庭で様子を見て下さい。

・熱や風邪症状があり受診される場合、PCR検査を受けられる場合も連絡をお願いします。