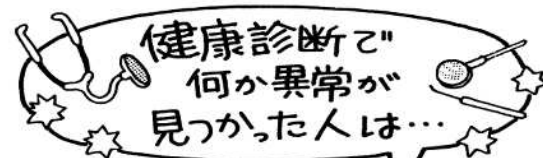
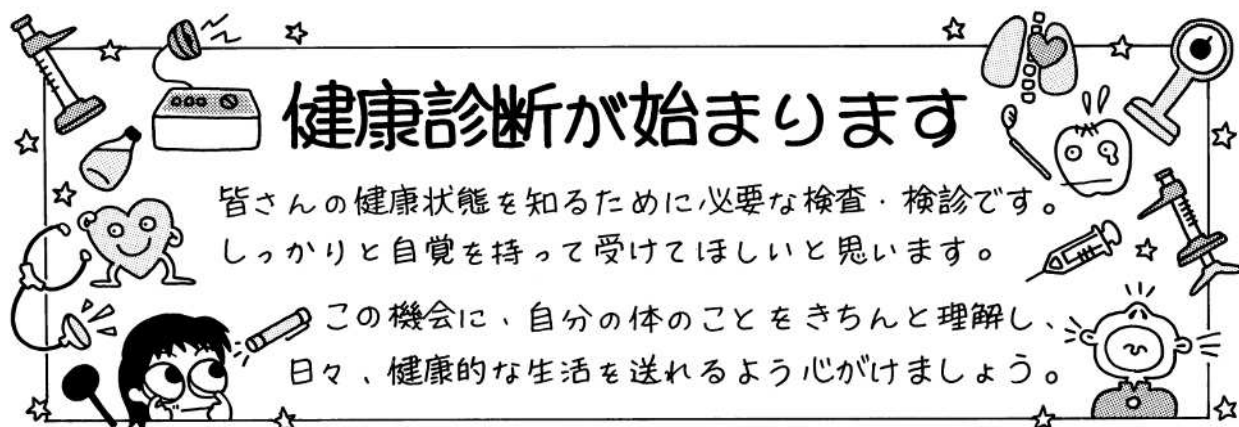


新学期が始まり2週間が過ぎようとしています。まだまだ緊張した様子が見受けられます。早めに休息をとり、疲れをためないようにするなど、体調管理をしましょう！

今月の保健目標

自分の健康状態を知ろう



健康診断の結果、「要受診・異常あり」と診断された場合のみお知らせをお出しします。「異常なし」の場合は連絡をいたしません。ご了承ください。何かご不明な点がありましたら、養護教諭 鹿野谷 までご連絡ください。

また、学校で行われる健康診断は、異常の有無や医療の必要性を判断する検査です。そのため、病院では「心配なし」と診断されることもあります。しかし、視力の低下など、毎年のことと、そのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

【健康診断の前の日の約束】

健康診断の前日は、お風呂に入って、からだを清潔にしておきましょう。目的に合わせて、耳をそうじしたり、歯みがきをていねいにしたり、爪もきちんと切っておきましょう。夜は、体調を整えるためにも早く寝るようにしましょう。

また、ジャージ、メガネ、尿検査セットなど、忘れ物もないように準備をしましょう。