

ほけん[🌸]だより

令和8年4月22日(水)
練馬区立関中学校
保健室

4月24日(金)は尿検査回収日です

- ① 青いビニールに個人のラベルシールを貼ってください。

尿検査 提出前の注意点について

尿検査は、朝学活までに各クラスの回収袋に入れてください(保健室に直接持ち込む場合は、8:40までにお持ちください)。

※教育委員会から配布のお知らせ用紙では、8:50までと記載がありますが、ラベルシール等のチェックのため、8:40までの御提出に御協力をお願いいたします。

チェック

- ② この位置にある小さなシール(バーコード付き)をボトルに貼ってください。

- ③ シールをボトルに貼る時には、バーコードの向きに注意してください。(機械で読み取るため)

※尿検査の容器は23日(木)配布予定です。

以下の人は、予備日に提出をしてください

- ① 生理中の人
- ② 発熱している人
- ③ その他の事情で、4月24日(金)に提出できない人

予備日・・・5月1日(金)

「保健室前」に提出(～8:40)

※予備日は、教室で回収しません。

昨年度と変更しています。御注意ください。

裏面に続きます。

4月24日（金）は身体計測もあります！！

- ① 服装 体育着（当日は体育着登校です）
※ジャージを着ている人は検査前に脱いでください。
- ② 持ち物 メガネ・コンタクトレンズ（授業中に使用している人のみ）
※メガネ・コンタクトレンズを装着した状態で視力検査を行います。

24日は
体育着登校

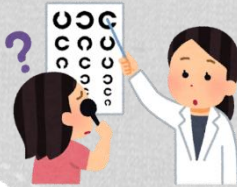


- ①身長
- ②体重



検査・測定する項目

- ③視力



メガネ・コンタクト
を忘れずに

- ④聴力

※1・3年生
のみ検査を
します



心が疲れていませんか？

心の疲労の回復にも睡眠が
有効です！！

睡眠をしっかり取る（睡眠5チェックポイント!）

- ①同じ時間に毎日
起床して、朝の光で
体内時計スイッチオン!



睡眠のリズムをつくりましょう！
起床後はカーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。

- ②規則正しい食事と
運動習慣をプラスして
質のよい睡眠に!

毎日決まった時間に3食、
バランスのよい食事をとろう!



- ③眠りは脳や体を休ませ
記憶をよくする



夜遅くまで勉強
するより、睡眠
をしっかりとした
方が、記憶力が
UPします!

- ④眠る前は自分なりに
リラックス

音楽を聴く、本を読む、
ストレッチなどは○。
ゲームやスマホは脳が活性化
してしまうので逆効果です。

- ⑤学校にいる時に眠くなっ
たり、具合が悪くなったり
している人は要注意!

自分の生活を見直し
ましょう。

