

# ほけんだより

令和2年8月18日  
三木市立三木中学校  
保健室 第5号



コロナウイルスの影響により、延期されていた健康診断が、8月～10月にかけて行われます。ご協力よろしくお願いいたします。

2学期が始まりました。例年よりも短い夏休みでしたが、みなさん元気に過ごせましたか？まだまだ残暑の厳しい日が続きます。コロナウイルスの対策も行いつつ、食事や休養をしっかりとって、体調管理に十分気をつけてくださいね。朝の健康チェックも引き続きお願いします。

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分のらないへ

暑いからシャワーだけ...と言わず

心身の疲れをとれ

ぐっすり眠れるよ

ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう

朝ギリギリまで寝ていたいところですが

少し余裕をもって起きてみよう

暑くて食欲も落ちこみ気味...?

バナナ1本でも牛乳1杯でも何か口にに入れてこよう

朝食を必ず食べよう

月	日/曜日	検診・検査	対象者
8月	20日(木)	尿検査(1次)	全学年
9月	10日(木)	尿検査(2次)	全学年
	14日(月)	内科検診	全校生
	28日(月)	心臓検診	1年生
10月	13日(火)	眼科検診	1年生
	15日(木)	歯科検診	1年・2年1、2組
	22日(木)	歯科検診	2年3、4組・3年
	27日(火)	耳鼻科検診	1年生

睡眠でこころとからだのメンテナンス

GOOD

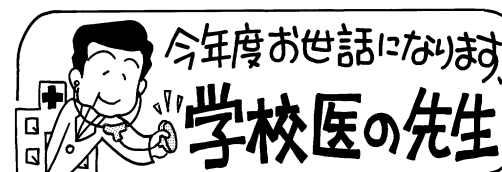
十分な睡眠をとると...

- 疲れがとれる
- 勉強にしっかり取り組める
- 朝食がおいしく食べられる
- 病気になりにくい

BAD...

睡眠不足になると...

- やる気が出ない
- 集中力が下がる
- イライラする
- 肌が荒れる



学校医 早川内科循環器科医院  
 学校歯科医 原歯科医院  
 学校眼科医 赤松眼科医院  
 学校耳鼻科医 毛利耳鼻咽喉科医院

おうちの方へ...

健康診断の結果について、学校では病気の「疑い」のあるお子さんにお知らせを出しています。結果を受け取られましたら、医療機関を受診し、結果を学校へ提出していただきますようよろしくお願いいたします。