ほけんだより 5月

令和６年５月
岩国市立岩国中学校

新学期も気がつけば1ヶ月が経ちました。1年生は自然教室、2年生は広島研修、3年生は修学旅行と大きな行事で友達との仲がより深まる機会になったのではないでしょうか。各学年の行事が終わり、ほっとするのも束の間、5月の終わりには中間テストがあります。楽しむ時は楽しむ、頑張るときは頑張る、そして体を休めるときは休めると、メリハリをつけ、無理なく過ごしてくださいね。

また、健康診断の結果を随時返却します。お知らせをもらった人は早めに治療して、健康な状態で学校生活を過ごしてほしいです。

健康診断 まだまだ続きます

検診日	項目
8日(水)	歯科(1年)
9日(木)	内科(1年女子)
16日(木)	内科(3年女子)
20日(月)	耳鼻科(3年)
21日(火)	尿検査(全学年)
24日(金)	耳鼻科(1年)
30日(木)	内科 (1年男子、2年4～6組男子)

歯科検診

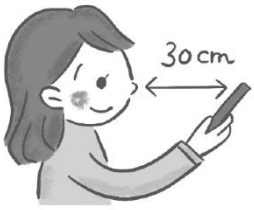
気になるところがあった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして１本１本ていねいにみがきましょう。

視力検査

視力が下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない

など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント

ぐっすり眠る

体を動かす

好きなことをしてのんびり過ごす