

ほぐんだより4月

H30.4
南河内中学校

入学・進級おめでとうございます

心地よい緊張感の中、新年度が始まりました。新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多い一方、環境の変化から体調を崩すこともあります。たくさんの睡眠、休養を心がけて、楽しい一年間にしていきましょう。



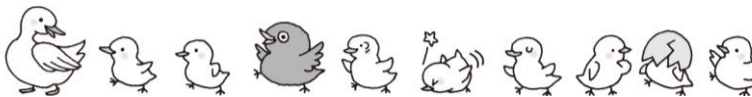
<健康診断の日程>

※検診の前に、問診票などを提出していただくこともあります。通知でお知らせしますので、期日までに提出のご協力をお願いします。

月・日	項目	時間	対象
4/10 (火)	身体計測	2校時	2,3年生
	視力・聴力検査	3校時	1年生
4/19 (木)	歯科検診	9:00~	全学年
4/27 (金)	尿検査 (一次)	朝回収	全学年
	心臓検診 心電図・心音図	13:30~	1年生
5/ 9 (水)	内科検診 (結核・運動器検診)	9:00~	全学年
5/16 (水)	尿検査 (二次)	朝回収	全学年
6/ 7 (木)	耳鼻科検診	9:00~	全学年
6/12 (火)	尿検査 (最終)	朝回収	全学年
6/19 (火)	心臓検診 (二次) レントゲン	13:30~	一次有所見者
6/26 (火)	眼科検診	13:30~	全学年

昨年度も実施した、運動器検診があります。裏面にイラストをのせてありますので、見てください。

後日、問診票を配ります。関節の動きにくさや痛みがないか、肩の高さなどに、左右差がないかなど、家でもおうちの方とチェックしてください。



よろしくお願いします

養護教諭の桑久保です。4月で、本校勤務2年目となりました。

心も体も大きく成長する中学生。みなさんが、どんどん成長していく姿を見られるのが楽しみです！これから、よろしくお願いします。



朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。
理想的な朝の過ごし方は？

①早く起きよう

まずは早起きして、時間に余裕を持って一日をスタート。

②ていねいに歯をみがこう

口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。

③朝ごはんを食べよう

午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。

④トイレに行っておこう

便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。

