

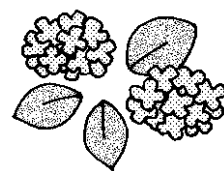
保健だより

塩沢中学校

保健室

NO.3

R8.5.22 発行



今頃の時期は、爽やかな日、暑い日、肌寒い日と日によって大きく気温が変わります。この不安定な天候により、体調を崩す人が増えています。様々な活動が本格化する中、疲れが蓄積している人もいます。

習い事、テスト、大会・・・と忙しい毎日だと思いますが、ゆっくりと体と心を休めるように心掛けましょう☆

「休める」とは、ダラダラと過ごすことではありません。規則正しい生活を送り、体と心を健康的な状態に保つことで、スッキリとした気分で登校できるはずです！「がんばる」「休む」の自分に合ったバランスを見つけたいと思います。

健康診断 まだまだ 続きます

歯 科 検 診	★6月3日 9:00~10:30 <全校>  ★歯や歯ぐきに異常がないか調べます。 ★朝の歯みがきをしっかりとしてくる！	耳 鼻 科 検 診	★6月24日(水) 9:10~10:50 <全校>  ★耳鼻咽喉に異常がないか調べます。 ★耳掃除を忘れずに！ ★耳が髪で隠れないように！

検診欠席者について

学校での各検診を受けられなかった生徒については、保護者様と指定の医療機関へ受診していただくことになります。

後日、受診のご案内を配布いたしますので、よろしくお願いいたします。



本日、視力（水色）・内科（ピンク）のお知らせを配付しました。
中身を取り出しましたら、封筒は学校へ戻してください。

健康診断の結果について

検診が終わるごとに、受診をお勧めする人には、「〇〇検診（検査）結果のお知らせ」をお渡しします。学校の検診では、「疑い」のある人へお知らせしますので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。特に、視力低下などは、「毎年のことだから・・・」とそのままとするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。よろしくお願いいたします。

