

ほけんだより 4月

令和7年4月24日
河浦中学校保健室

体育大会の練習、準備進んでいますね。練習の成果をしっかりと出せるよう、体調を整えましょう。

エチケットとして



いつも持ち歩こう

体育大会の健康安全のために



- ◎手足のつめがのびすぎていないかチェックする。
- ◎ゆっくりお風呂に入り、疲れを取り早めに眠る。
- ◎朝食になるべく塩分をふくんだ水分(みそ汁や野菜スープなど)をとってくる。
- ◎水分は十分な量を持ってくる。汗をふくタオルを持ってくる。
- ◎練習が始まる前も水分をとって出る。のどがかわいたと思う前にこまめに水分をとる。

健康診断の日程



◎内科検診 5月1日(木) 14:00～(全校生徒)

学校医 松本裕三郎先生 *体育服で受けます。

◎歯科検診 6月3日(火) 14:00～(全校生徒)

学校歯科医 生田凶南先生 *必ず歯みがきをして受けます。

◎心臓検診 6月9日(月) 14:00～(1年生)

検査機関: 熊本県心臓検診センター *心電図、心音図の検査です。

～成長の記録確認お願い～

身体測定、視力、聴力検査の結果を記録しています。

確認印をお願いします。

視力がB、C、Dだった人には、眼科受診をおすすめしています。



～連休もよい生活リズムで元気に～

快眠 (質の良い睡眠)、快食 (おいしく食べる)、

快便 (胃腸の調子をよくする) のためには、どう過ごす?

また、場面に応じて感染症予防をしましょう。

