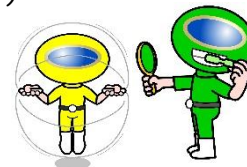


入学、進級おめでとうございます。『出口戦略』では、健康教育に関することを養護教諭の出口が発信していきます。津奈木中学校5年目になりました。本年度もよろしくお願いします。

令和5年度 津奈木中学校健康川柳 (作：出口)

- つ づけば 早めの就寝 習慣化 (時間の使い方を工夫して、早めに寝ましょう!)
- な がくなか? 爪の長さ 確認し (曜日を決めて切る習慣を!)
- ぎ りぎり注意 余裕をもって 起床朝食 (朝食をおいしく食べるためにも早起きを!)
- ちゅ ういて SNSの 落とし穴 (SNS によるトラブル多発! 使い方に気をつけて!)
- う んどうで 心と体を 鍛えんば (運動で心身を強くしよう!)
- が んばっとる! たまには心の お休みを (上手にストレスマネジメントを!)
- っ いとらん? 歯垢を除去し きれいな歯 (歯みがきは1本1本丁寧に!)
- こ ントロール メディア機器は ルール決め (スマホ、ゲーム機等はマイルールを決めて!)
- う がい手洗い 感染対策 引き続き (石けんを使って30秒程度の丁寧な手洗いを習慣づけて!)



年1回 体のメンテ 超重要

項目	日時 ・ 対象者	場所
身体測定 視力聴力検査	・4月17日(月)…1年生 ・4月19日(水)…2年生 ・4月20日(木)…3年生 体育服、本、めがね・コンタクトを忘れずに!	体育館 1階廊下
尿検査	一次:4月25日(火) 二次:5月12日(金) 予備日:5月25日(木)	
耳鼻科検診	5月2日(火)13:15~ 1年生全員、2、3年の耳鼻科問診票等より該当者	体育館
心電図検査	5月10日(水)11:30~ 1年生	保健室
内科検診 結核検診	5月23日(火)13:30~ 1年生、2年生 5月25日(木)13:30~ 3年生	保健室
眼科検診	6月8日(木)13:30~ 津奈木小学校 津奈木小学校終了後14:00頃~本校 1年生全員、2・3年生の視力1.0未満、及び眼科症状を有する者	体育館
歯科検診	6月15日(木)13:30~ 1年生、2年生 6月20日(火)13:30~ 3年生	保健室



◆事前に、お知らせを配付します。準備物や検査(検診)の流れ、受け方等を確認しましょう。

