

ほけんだより

5月臨時号

令和2年5月18日

武雄中学校保健室

学校が再開し、3日間が経ちました。毎朝健康観察を実施していただき、ありがとうございます。一方、体調を崩し早退する人もいますので、体調を整えるためにも、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動など、生活リズムを整えるようもう一度ご指導をお願いします。

■ 健康診断の日程の変更について

期日	検査項目	対象	時間	場所	備考
5月25日(月)	眼科検診	1年全クラス 2の1、2の2	13:15~	体育館	
5月26日(火)	心臓検診	1年全クラス 2・3年の対象者	13:15~	男子：Cルーム 女子：保健室	男子：体操服上下 女子：ジャージ上、 体操服下
5月27日(水)	眼科検診	3年全クラス 2の3・4・5・6	13:15~	体育館	

早く学校生活に慣れるよう、生活リズムを整えよう！

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする



継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス

