

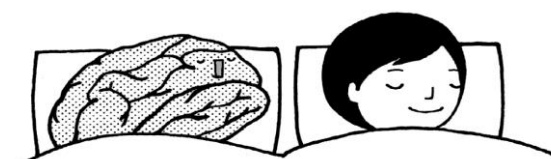
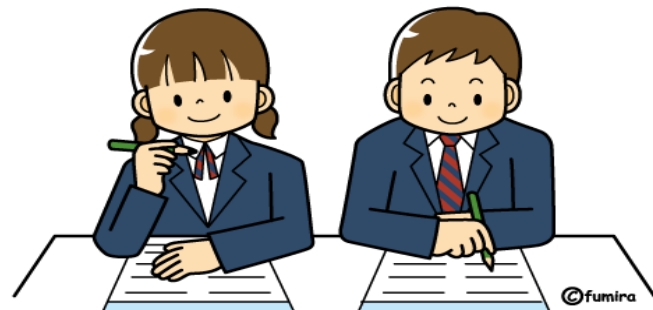
かがやき

令和元年 5月 発行

令和元年、心も体もリフレッシュ

新年度、早くも1ヶ月がたち、そして新元号に変わり大型連休も終わりました。大きな事故等もなくみなさんの元気な顔に会えて安心しました。

さて、みなさん新メンバーでの学校生活のスタートは順調でしょうか？まだまだ緊張の日々ではないかと思いますが、今月末には1年生は野外体験教室も控えています。最近の気候の変動においつけず体調をくずしている人が多いようですが、まずは心と体をリフレッシュして体調を整えてください。そのためには睡眠がとても大切です。スマホはほどほどにしてしっかり睡眠をとりましょう。



脳を休めて
疲れを回復！

熱中症に注意！

急に暑さが厳しくなったりします。

- ①こまめに水分補給をしよう。(塩分)
- ②定期的に休憩をとろう。
- ③湿度の高い室内に長時間いない様にしよう。
- ④なるべく帽子をかぶりましょう。

まだ身体が暑さになれていません。体調不良を感じたらなるべくはやめに休養を取りましょう。



5月20日(月)は **心電図検査** です。

ねらい：心臓疾患の早期発見と心疾患時に日常生活の適正な指導を行い、できるだけ健康な生活を送ることができるように援助するため。

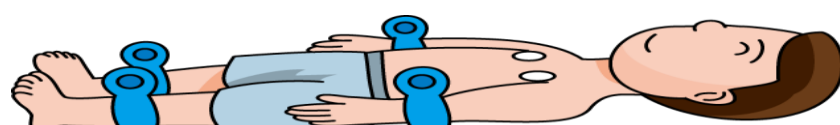
対象：1年生・昨年度未受診の2年生・内科検診で必要と認められた生徒

場所：受付 第一会議室 男子 第二会議室 女子 図書室

時間：10:10~12:00(予定) 服装：ジャージ・ハーフパンツ (靴下は教室で脱いでくる。)

検査時：*男子 上半身は裸 *女子 Tシャツ着用 (Tシャツのなかは1枚のみ着用)

お願い ・検査前は激しい運動はしないでください。 ・検査員さんの指示に従ってください。



5月21日（火）は

眼科検診

です。

ねらい：眼疾患早期発見のため。

対象：1年生、2・3年生抽出生徒

場所：保健室

時間：10:20～12:00（予定）

服装：規定なし

（川尻小学校終了後来校）

諸注意：メガネを掛けている生徒は、検診時は外します。コンタクトは着用したままで構いません。

（ただし、遠視の生徒は必ず持参）

※前髪が目には掛からないようにしましょう。

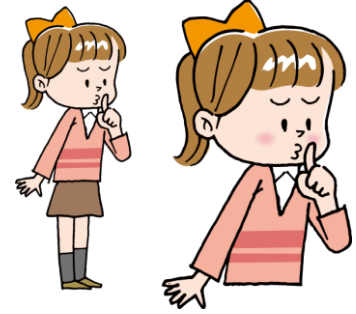
検診の受け方



①イスに座る前に記録者へ自分の名前を**フルネーム**で伝えます。



②イスに座り、校医の先生の照らすライトを見つめます。



※終わったら、静かに教室へ戻ります。（他の教室では、授業中です）

■ 色覚に関する健康相談を希望される方は担任または養護教諭に声をかけてください。

5月23日（木）は

耳鼻科検診

です。

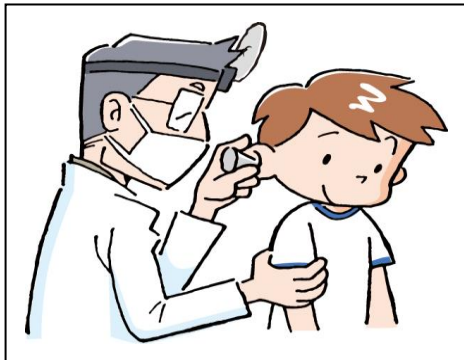
ねらい：耳鼻咽喉疾患の早期発見及び日常の健康観察をふまえ、耳鼻咽喉科領域の感覚の発達
程度をチェックするため。

対象：1年生

2・3年生の抽出生徒

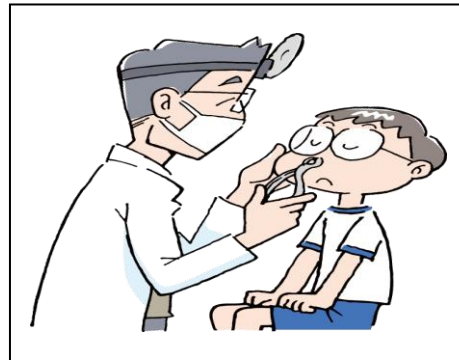
場所：保健室

時間：9:00～10:30



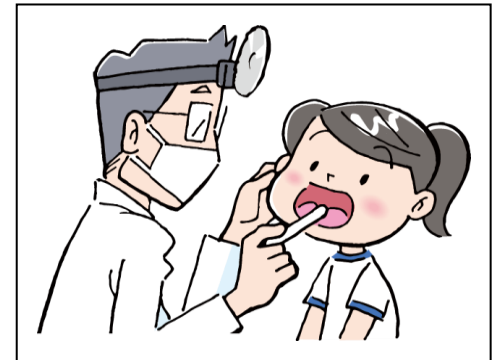
① 横を向いて右耳を見せます。

次に左耳を見ます。



② 正面を向いて

鼻を見ます。



③ 最後に口をあけて

のどを見ます。

お願い

- 前日までに必ず耳掃除をしてください。
- 検査時に髪が耳などにかからないようにきちんと結んでください。
- 検診の前に鼻をかんでおいてください。