



ほけんだより

NO.3

桐生市立中央中学校・保健室

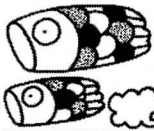
令和3年5月7日

新しい年度がはじまって、1ヶ月がたちました。コロナ対策もあり、この時期は体調をくずしがちですが、みなさんは大丈夫ですか？なんとなくやる気がでない、食欲がでない、落ち込んだ気分が続く…こんな時は、まわりの人に話をするだけで気持ちが楽になることもありますね。

～5月の保健目標～

「生活のリズムをつくろう」

寝る時間と起きる時刻を一定にして、リズムをくずさないようにしましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度にからだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p>
------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------

コロナウイルス感染症予防をみんなでがんばりましょう。

正しくマスクをつけて、熱中症予防に水筒（水・お茶・スポーツドリンク）を持参して、休み時間にこまめに水分補給をしましょう。

せっかく手をきれいに洗っても、ハンカチやタオルを持参していない人がいます。学校に清潔なハンカチの予備をおいて置くのもよいですね。

～保護者様へお願い～

いつも「家庭で行う健康観察表」のサインをありがとうございます。桐生市でも「警戒度4」になりました。朝の健康観察で、本人もしくは同居の方が「風邪症状がある」ときは、「出席停止」の扱いになります。どうぞご理解をお願いいたします。



① 鼻と口の両方を確実に覆う

② ゴムひもを耳にかける

③ 隙間がないよう鼻まで覆う

<5月の保健行事>

5/11 (火) 耳鼻科検診
14:00~ 1年生、2・3年一部

5/12 (水) 内科検診、結核健診
13:30~ 4.5組、3年生、

5/13 (木) 心臓検診 13:30~ 1年生

*欠席してしまった場合は、

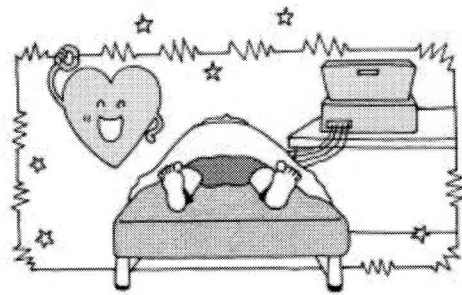
7/9 (金) 9:30~10:30 保護者の引率で
群馬県立桐生工業高等学校で検診になります。

*心臓検診の際、

女子は長袖の体育着が必要です。

5/19 (水) 眼科検診 13:30~ 全校生徒

5/26 (水) 内科検診、結核健診 13:30~ 2年生



がんかけんしん 眼科検診の受けかた。

眼科検診を受ける前に…
前がみの長い人はいませんか？



目にかからないように、きちんと
とめるか、切っておきましょう！



目の前にかみの毛がちらついていると
視力がおちてくることがあるので気を
つけましょう。

検査を受けるときは…
先生の顔をみるようにしましょう。
先生が目をみてくれます。

ちょっとまぶしいよ 目目

おねがいします！

