

はげんだより 7月

保健室 / 2020年 7月 1日発行

今月の保健目標
**熱中症を
予防しよう**

7月の保健行事予定

月	火	水	木	金	土	日
29 朝会 結核問診票配布 (〆切り7月4日)	30	1	2	3 SC来校日 結核問診票 回収〆切り	4	5
6 委員会	7	8 内科検診(2年, 3A)	9 ⑤⑥進路説明会	10 内科検診(1年, 3B, EF)	11	12
← 歯みがき強化週間 →						
13 尿検査容器配布 テスト週間 ④教育相談	14 尿検査① 生徒議会	15 尿検査②	16	17 SC来校日 貧血検査調査・ 心電図問診票配布 (〆切り22日)	18	19
20 期末テスト	21	22 学校保健委員会 貧血検査調査・ 心電図問診票回収 〆切り	23 海の日	24 スポーツの日	25	26
27 朝会	28 尿検査(予備日)	29 貧血検査(希望者)	30 心電図検査(1年) ⑥部活動引き継ぎ式	31 SC来校日	1	2

〈健康診断について〉 *歯科検診以外

延期となっていた健康診断を7月に行ないます。それぞれ**提出物がありますので**期限内に遅れのないように提出してください。たれた場合、検診ができません。

✪ 検診結果は、2日以内にお知らせします。受診が必要な場合には、すやかに受診してください。今年は夏休みが短いので、おうちの人と相談して、受診予定を決めましょう。

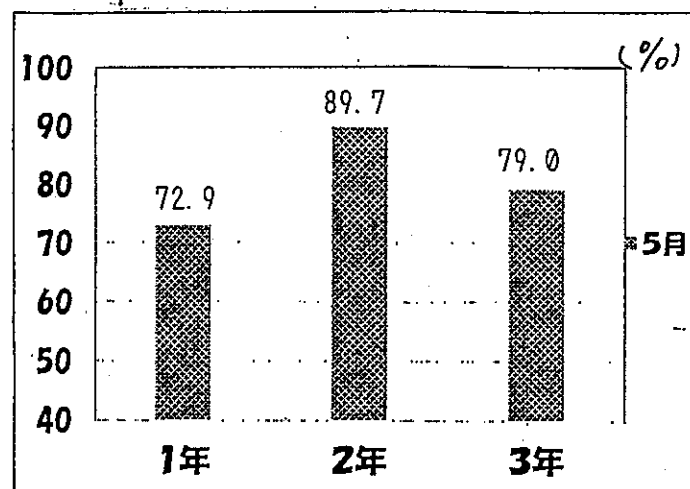
✪ 眼科検診の結果について、「受診のおすすめ」は配布しません。アトピー性結膜炎でかゆめが強い場合や、その他異常がある場合には受診してください。

**20時に
負けない!**

引き続き、**健康観察カードの記入・マスクの着用**をお願いします。
また、暑い日が続きますので、**水分を多めに持参し、こめに水分補給**するようにしましょう。何事も予防が大セオです。

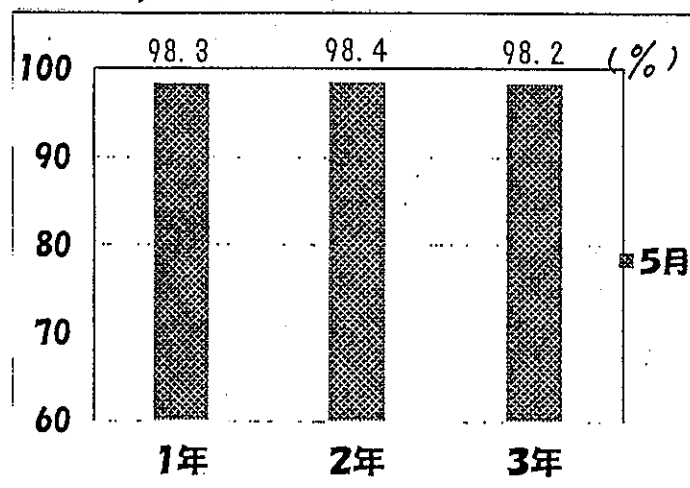
生活リズム点検カード(6/1~5) 集計結果

① PC, テレビ, ゲームの目標時間を守ることができた。(目安2時間)



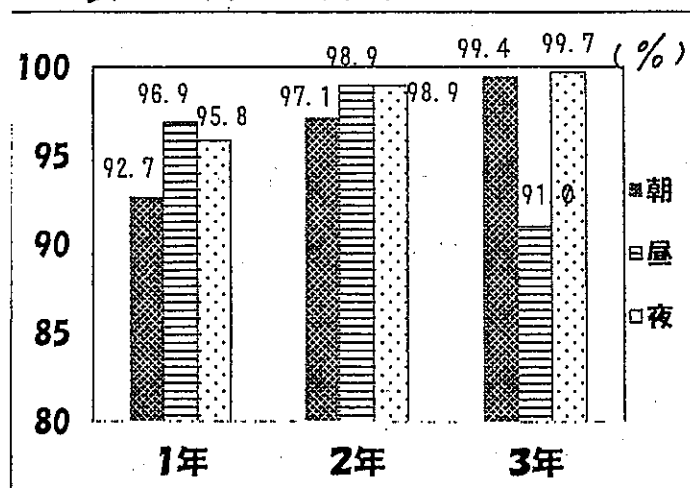
【自分で決めた目標を達成できるように工夫しましょう!】

③ 朝食を食べた。



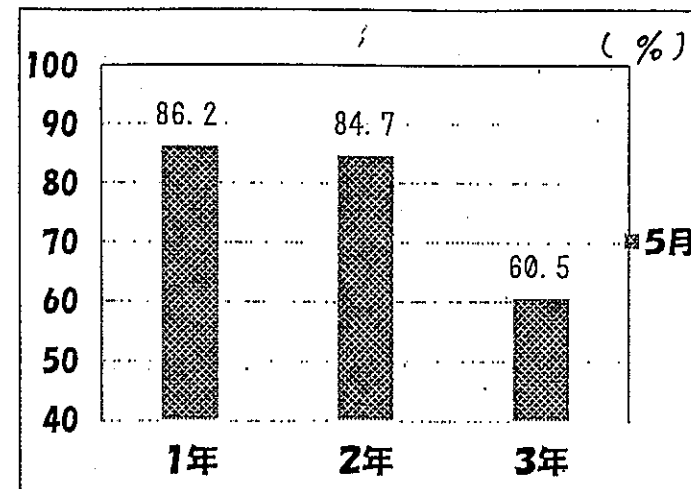
【朝食食べて、元気に一日をスタートしましょう! 先生は毎日、納豆&みそ汁です!】

⑤ 歯みがきができた。



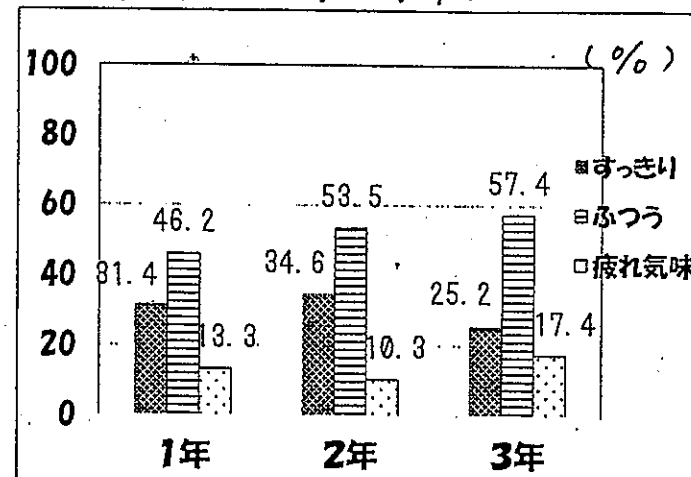
【歯みがきは習慣です! お昼の歯みがきを100%にしたい!】

② 睡眠時間が7時間以上確保できた。



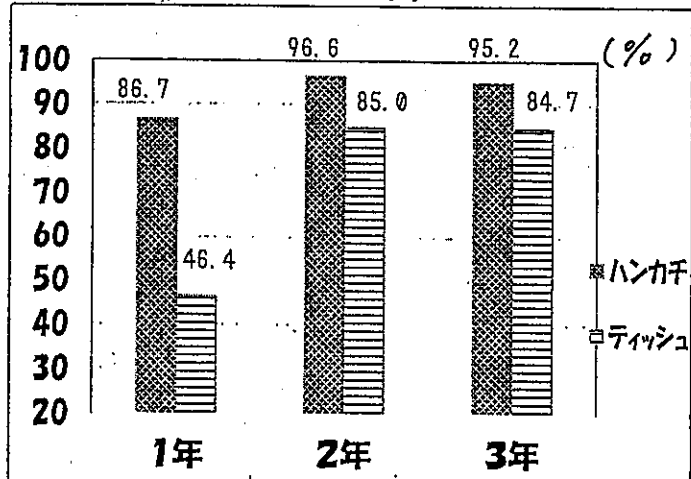
【3年生は勉強で忙しいかな? 学んだことは寝ている時に記憶として定着します。

④ 朝、起きた時の気持ちは?



【誰かに起こされるのではなく、自分で起きることができたらいいですね!】

⑥ ハンカチ・ティッシュを持ってきた。



【持ってきている人はすく増えたと思いますが、毎日ちゃんと準備しましょう。