

# 5月のほけんだより

那覇市立石田中学校  
令和6年5月8日  
発行：保健室（金城）

## 自分の健康状態を把握し、進んで治療をしよう

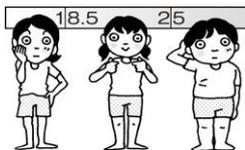
5月も健康診断が続きます。一年に一度、自分の成長や健康状態を知るチャンスです。全ての項目を受けるようにしましょう。検査の結果、受診や精密検査が必要な人には後日お知らせを配布します。用紙をもらった人は早めに専門医に診てもらうようにしましょう。

### ◆◆◆ 5月の健康診断 ◆◆◆

実施月日	検査項目	対象者	場所・時間	個別対応
9、10日 (木・金)	尿二次検査	再検査者 未提出者	7時30分～8時10分の時間に、各自で保健室前のテーブルに提出する。	保護者が持ってくる場合は9時までに保健室へ
14日 (火)	視力モシ検査	前回欠席者	・識名小の後に巡回で来る。 ・11時～12時30分の間 ※終わり次第終了	識名小が終わり次第になるので、未受診者は11時までに登校し、待機する。
29、30日 (水・木)	内科検診	全学年 29日(水) ・3年全学級 ・2年1、2組 30日(木) ・1年全学級 ・2年3、4組	【検診場所】 小会議室、レインボー教室 カウンセリング室 【時間】13時40分開始予定 ※各会場終わり次第終了	【個別対応】 14時15分までに登校し職員室へ声をかける。 ◎ジャージ(体育着)登校 ※女子はジャージ上、必須!

## 健康診断結果を生活改善に活かそう!

### 体重の増減があった



#### ☆☆今後の生活で気をつけること☆☆

- ・朝食をしっかり食べ、夜遅い時間には食べ過ぎないようにしましょう
- ・甘い物や清涼飲料水をとりすぎないようにしましょう
- ・適度な運動をして、バランスのいい体型を目指しましょう

### 視力が低下した



#### ☆☆今後の生活で気をつけること☆☆

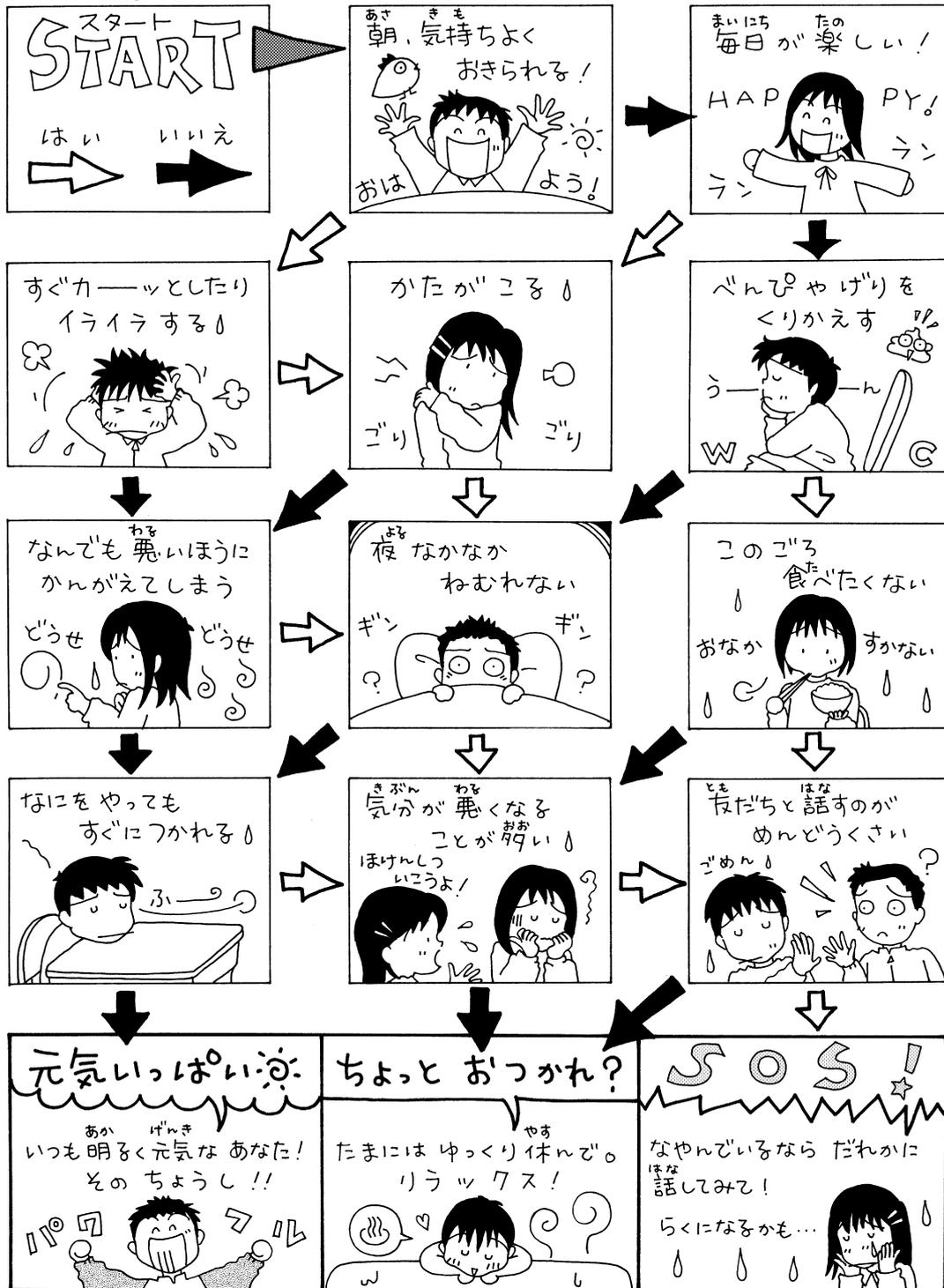
- ・スマホの使用時間や、姿勢を見直してみましょう
- ・読書や勉強をする時は、30cm以上離しましょう
- ・メガネやコンタクトが合わない場合は医師に相談しましょう

★裏面もあります → → →

ゴールデンウィークが明け、体・心、疲れている人はいませんか？  
『疲れたな』と感じた人は、ホッとできる時間をつくったり、  
自分の好きな事で気分転換をしてリフレッシュしましょう。



# みなさんの 1心げんき!?! ストレス度チェック!!



今週から教育相談旬間が始まっています。担任の先生と個別で話ができるチャンスです!  
悩みがない人も、話をすることで気持ちが整理できたり、新しい発見があるかもしれません(^-^)