

5月のほけんだより

那覇市立石田中学校
令和8年5月11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

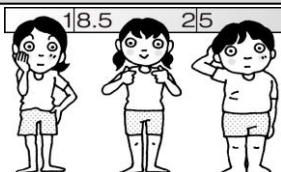
5月も健康診断が続きます。一年に一度、自分の成長や健康状態を知るチャンスです。全ての項目を受けるようにしましょう。検査の結果、受診や精密検査が必要な人には後日お知らせを配布します。用紙をもらった人は早めに専門医に診てもらうようにしましょう。

◆◆◆ 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
12日(火)	視力モレ検査	前回欠席者	・識名小の後に、巡回で来る。 ・11時～12時の間(予定) ※終わり次第終了します	【個別対応の生徒】 未受診者は11時までに登校し、小会議室で待機。
14日(木)	歯科検診	全学年	・1校時～図書室 ※終わり次第終了します きれいに歯みがきをしてくる！	【個別対応の生徒】 10時までに登校し、職員室で学年の先生へ声をかける。
27日(水) 28日(木)	内科検診	全学年 27日(水) ・全学年の1、2組 28日(木) ・全学年の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します	◎ジャージ登校 ※女子はジャージ上着持参！ 【個別対応の生徒】 14時15分までに登校し、職員室へ声をかける。

健康診断結果を生活改善に活かそう！

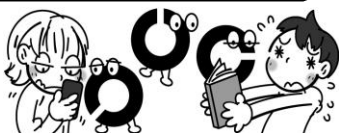
体重の増減があった



☆☆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☆☆

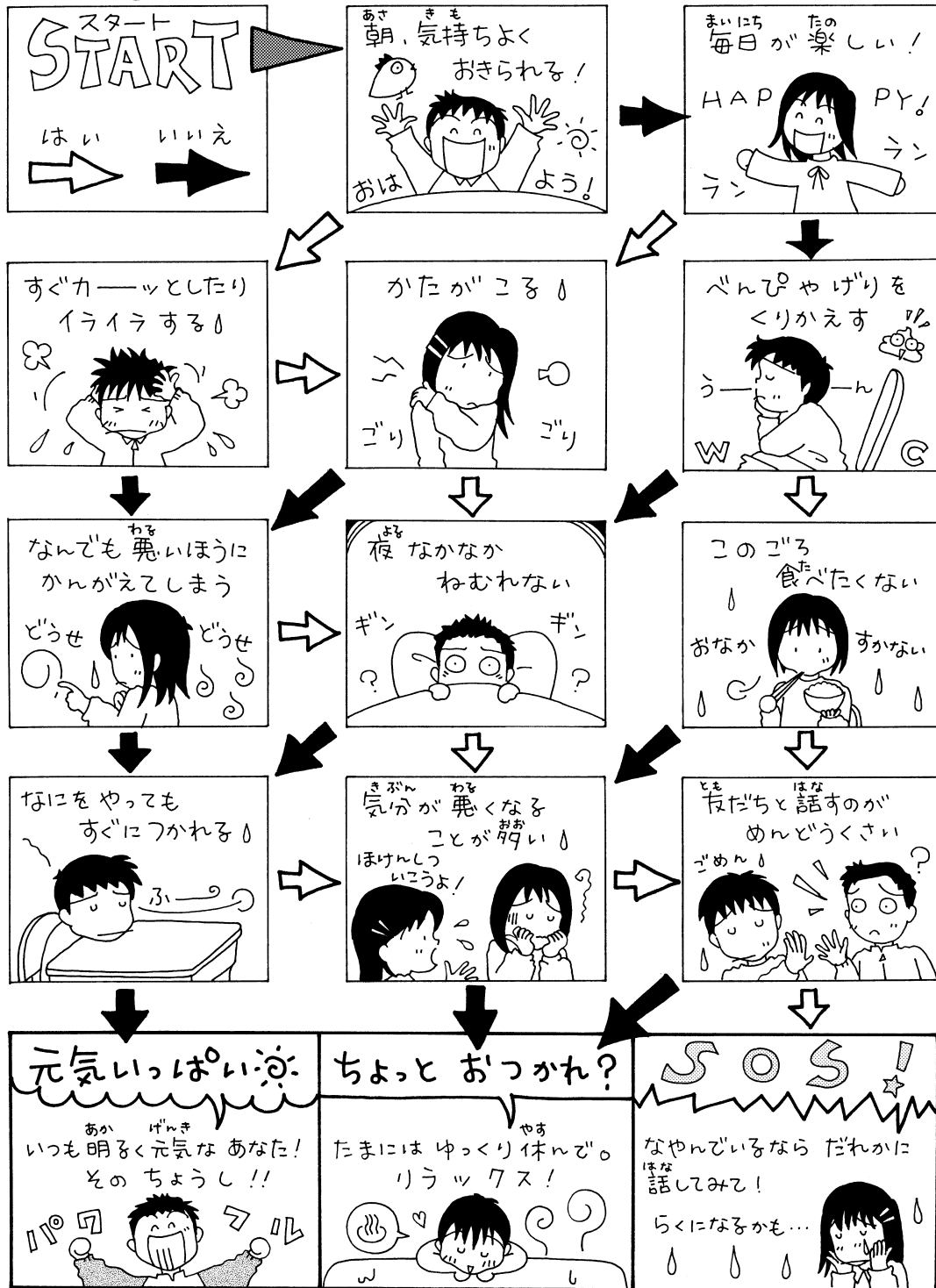
- ・スマホの使用時間や、姿勢を見直してみましょう。
- ・読書や勉強をする時は30cm以上離し、時々休憩をしましょう。
- ・メガネやコンタクトが合わない場合は医師に相談しましょう。

★裏面もあります → → →

ゴールデンウィークが明け、体や心、疲れ気味ではないですか？
『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♡げんき!?! **ストレス度チェック!!**



◎今週から**教育相談旬間**が始まります。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(^-^)