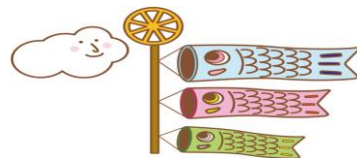


Healthy life



新学期が始まって1か月、ゴールデンウィークも終り、そろそろ疲れも出てくる頃です。部活などで忙しい毎日が続きますが、休めるときはしっかり休んで、体とこころをリフレッシュしてほしいと思います。

【5月の保健目標】。

生活習慣を考えよう



新学期、はりきってスタートしたのはいいけれど、なんだか疲れ気味の人が多いようです。環境が変わると、自分でも気づかぬうちに意外と緊張しているものです。

自分は大丈夫、と思っている人も、すんでリラックスしてみましょう。



すんで♡
リラックス

「みずほ健康週間」を実施します！

第1回目：5月18日（木）～24日（水）

第2回目：10月26日（木）～11月1日（水）

今年度は年間2回実施します。



～今年度のみずほ中学校区共通の重点項目～

☆ メディアコントロールができる児童生徒

☆ より質の高い睡眠をとることができる児童生徒

今年度も「家庭学習強調週間」と一緒に実施します。（前半の1週間）

～やり方～

*各自のカードに・・・① 連休中に家庭で決めた「寝る前のメディアルール」

カードは

1年間使用します

② 自分で決めた「寝る時刻」

③ 寝る前にメディアをやめる時刻 を事前を書く

健康週間の7日間

この3つを守った生活
ができたか評価します。

*カードは1週間、学校で評価・記入をして、健康週間終了後、家庭に持ち帰ります。

*家庭に持ち帰ったら、おうちの方に見ていただき、サインをもらってから学級担任の先生に提出します。

【5月】健康診断の日程

5月10日（水）	歯科検診	全校生徒
17日（水）	二次検尿	該当者
22日（月）	眼科検診	1・3年生
24日（水）	内科検診	1年生
29日（月）	内科検診	2年生
30日（火）	内科検診	3年生

各種検診が終わると、再検査や治療が必要な生徒には「治療のお知らせ」という用紙を配付します。配付されたら、必ずおうちの方に渡し、早めに医療機関を受診してください。受診結果は忘れずに学校に提出してください。

引き続き、感染症
予防も続けていき
ましょう！

