

# 保健だより

南河原中 保健室

No.2

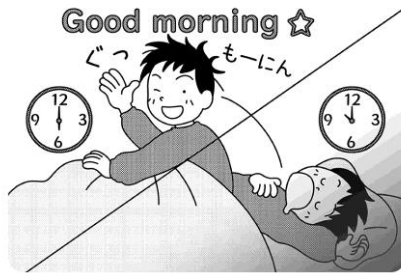
2020.5.20

## 生活リズムを崩さないようにしましょう

家での生活が長くなっていますが、みなさんの体調はいかがですか？

運動不足も重なって、なかなか眠れない日もあるかもしれませんね。音楽や動画などを使って、積極的に体を動かす時間を作りましょう。

また、朝起きる時間があまり遅くならないようにして、生活リズムを崩さないようにしましょう。学校が再開したときに、元気な姿をみせてくださいね。



決まった時間に起床



3食しっかり食事をとろう



体を動かそう



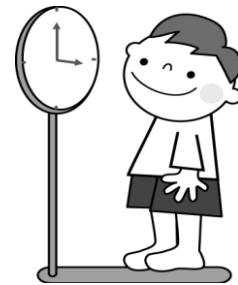
## 定期健康診断について

今回の学校休校にあたり、学校医による各検診（内科・眼科・耳鼻科・歯科）、検査機関による尿検査・心電図検査は延期となりました。

日程は決まり次第、改めてご連絡させていただきます。

身体測定・視力検査

6月3日（水） 1時間目 （体操着・眼鏡忘れずに）



## 「味かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

6月4日から10日の「歯・口の健康週間」にあたり、標語をつくってください。

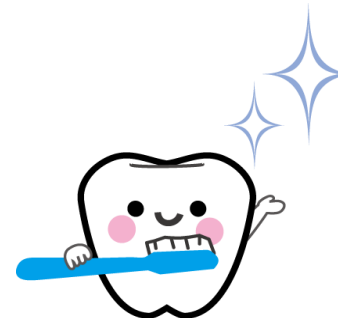
掲示する予定ですので、別紙に大きな字で書きましょう。

文字・・・ペン書きで大きな字で書きましょう

イラスト・・・色鉛筆やペンを使ってなど使ってください

提出は、6月3日（水）までです。

よろしくお願いします。



○毎日検温し、健康観察に記録してください。（4・5月分の用紙を6月1日に提出）

○本日文部科学省から支給された布製マスクを配布しました。ご活用ください。

（後日2枚目が配布される予定）

手洗いは石けんを使って、30秒しっかり洗いましょう。