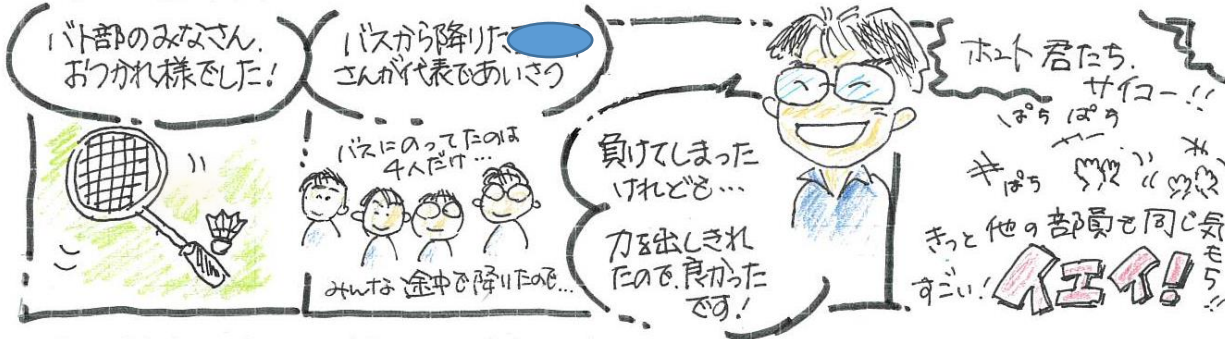


# 健やか

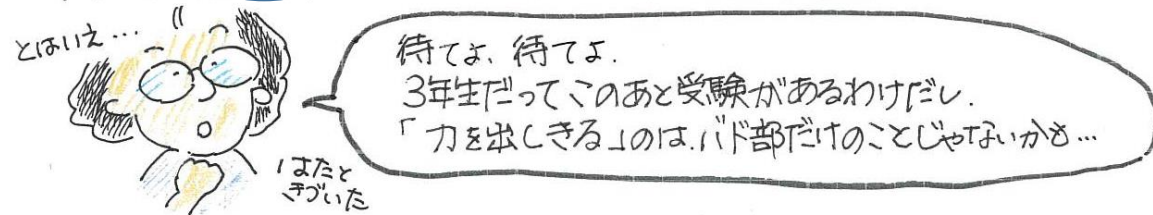
No. 9

2024年7月1日  
熊石中学校 保健室(石井)

☆ 中体連がおわりました。

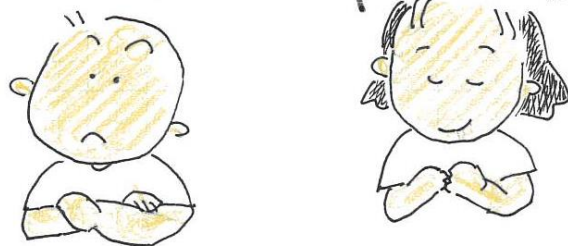


☆ 3年生は引退し、次は1、2年生のターン。  
来年の今頃...さんのように「力を出さる!」と言えるよう、がんばってね。



☆ ど! いうわけであつたの次の目標って何ですか?

まだ、決めてないよ。  
文化祭を思いっきり楽しめこと!



ひと口に目標といっても入それぞれ。  
脳のナビに「目的地=目標」を設定  
さあ「現在地=今」に  
もどって、できること考えよう。

☆ 今、できることをやっっていくことだし、「力を出さる」ことにはできません。

10:30には3時半に入る!  
朝、ストレッチしてからおきる  
朝ごはんを食べる

より具体的に考えられるとGood! 脳のナビも下活用だよ!



7月2日(火)は

## 耳鼻咽喉科検診

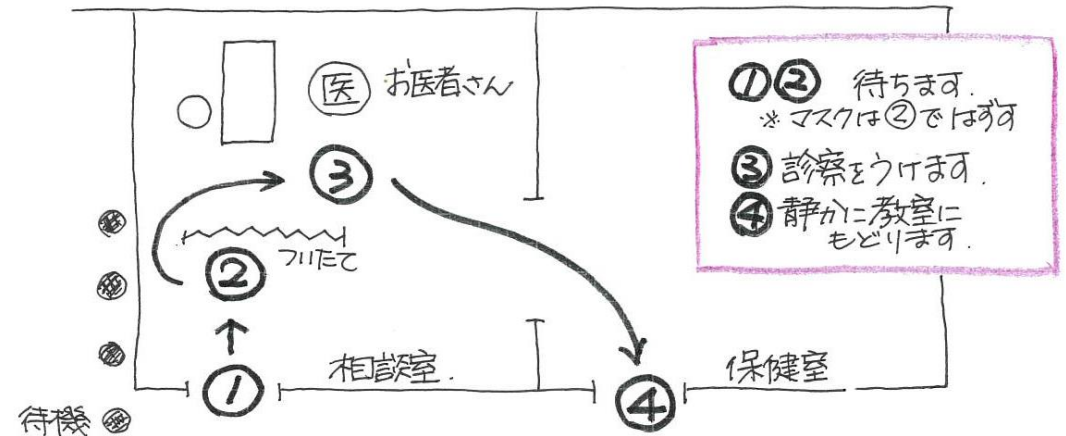
7月5日(金)は

## 眼科検診

- ★ 7月2日(火) 14:00~耳鼻咽喉科検診
- ★ 7月5日(金) 14:20~眼科検診

検診順番 3年 ⇒ 2年 ⇒ 1年 出席番号順

### 会場図 ☆ 相談室で行います



- 耳鼻咽喉科検診
- 眼科検診
- ・耳、鼻、のどの病気がないか
- ・目の病気がないか

### 身だしなみ、気をつけてる?

★ 夏服になって、白いシャツがまぶしいね。  
ところで、身だしなみに気を付けていますか??



爪を切るのもお忘れなく!  
自分だけでなく他の誰かを傷つける前に切っておこう!

○ ハンカチ、ティッシュも持ち歩きましょう。  
かばんの中にあっても、使わないと意味ありません。