

ほけんだより

5月

2025年5月1日(木)

熊石中学校

養護教諭 工藤 千羽音

新学期がスタートし、1 か月が経ちました。みなさん、新しい環境にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか？

5月はゴールデンウィークがあります。学校が休みになると、生活リズムが乱れやすくなります。そのため、ゴールデンウィーク中も規則正しい生活を意識してほしいと思っています。

規則正しい生活

- ◎毎日、決まった時間に早起きする。
- ◎1日3食、しっかり食べる。
- ◎早く寝る。



大切なこと

試してみよう！

- 決まった時間に寝たり、起きたりする。
- 朝食を食べる。



- 朝起きてすぐ太陽の光を浴びる。

- 冷たい水で顔を洗う。



- 軽く体を動かす。

ゴールデンウィーク明け、元気に登校しましょう！

5月の健康診断について

項目	日時	対象	時間	備考
内科検診	5月19日(月)	全学年	14時00分～	事前調査票を配付しています。
耳鼻科検診	5月20日(火)	全学年	14時05分～	事前調査票を配付しています。

※健康診断の詳細は後日、ほけんだよりにてお知らせいたします。