



新学期の疲れが出てくる頃です。朝、目覚めたら自分の状態を自分でスキャンしてみてもいいかもしれません。足先から状態を確認中…「今朝はいいぞ〜」「あれ、膝が痛むな」「いつもより疲れている」など自分の現状をチェック！そこから、「今日はこんな一日にするぞ」って決めて一日をスタートしてみる。私は年齢の変化を感じています💧思春期の時期もいろんな変化が出てきます。無理はせずベストな状態にするために自分を知り上手に気分転換をしてください。

5月11日(月) 1・3年生 内科健診です



栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子を診て異常がないか調べます。また、宿泊行事前の健診を兼ねていますので、宿泊時に心配なことなどありましたら健診の時に個別に声をかけてください。

内科健診について

- 1 会場 保健室
- 2 順番 3-2 ⇒ 3-1 ⇒ 1-1 ⇒ 1-2 ⇒ 1-3
 - ・始めに3人保健室に入ります。1人出たら1人入ってください。
- 3 服装 体育着 1・3年生は、体育着登校（登下校時は、ジャージを着用可）
体育着を着たまま健診を行います。
- 4 諸注意 心臓や呼吸の音を聞くので、待っているときは静かに待っていてください。

5月12日(火) 耳鼻科健診です



耳や鼻、のどを診て異常がないかを調べます。

耳鼻科健診について

- 1 会場 保健室
- 2 順番 1-1 ⇒ 1-2 ⇒ 1-3 ⇒ 3-1 ⇒ 3-2 ⇒ 2-2 ⇒ 2-1
 - ・始めに3人保健室に入ります。1人出たら1人入ってください。
- 3 諸注意
 - ・耳に髪の毛がかからないよう、結ぶかピンで留めてください。
 - ・待っているときは静かに待っていてください。

腎臓検診未提出の人は、5月11日(月)登校したら保健室まで提出してください。

