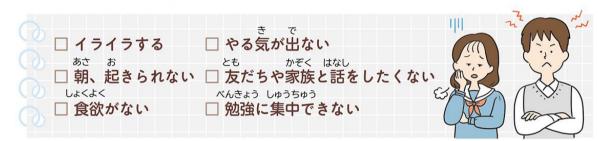
(ほけんだより) **VOL.2**

令和7年 4 首 3 0 首 松原第四中学校 保健室

だいじょうぶ

メンテナンス 、大丈夫?

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、繁張したり渡れを感じたりする人も勢 いはず。そんなぶのストレスは、体の空韻としても類れます。流の遠質をチェックしてみましょう。





1つでも当てはまったら、ちょっとお渡れモードかも!? 首分に含った芳瑟で、ストレスを解消しましょう。





7日(水)	耳鼻科検診(全学年)
8日(芥)	歯科検診(3年生)
9日(釜)	家檢查1次(1百首)
12日(月)	家檢查1次(2百首)
26日(月)	家檢查2次(1日首)
27日(火)	家檢查2次(2百首)
29日(茶)	歯科検診(2年生)







家検査は・・・

「尿検査は2日間ありますが、なるべく1日間に出すようにしましょう。 前日に検査キットをトイレ に準備しておくといいですね!

女子で月経中の人は、無理に出さず2次検査で提出するようにしてくださいね。

ほごしゃ **保護者の方へ**

4月は問診票等の提出にご協力いただき、ありがとうございました。

厳科検診、心臓検診については、受検者全員に結果をお知らせします。能科検診、視力・聴力検査、 す。(受診勧告書が届いていない場合は「異常なし」です。)学校の健康診断はスクリーニング検査で す。受診されて異常がない場合もあるかもしれません。ご理解いただき、受診されましたら受診 報告書を担任までご提出ください。



朝は、ギリギリまで導ていたい? でも慧い切って望起きしたら、額の時間を着効に できますよ。 お試しあれ*



トイレに行く時間がとれる(排便習慣がつく) ぶに余裕ができる(学校の準備ができる) ちょこっと学びができる(単語チェック、学習や復習)

