

ほけんだより 夏休み号



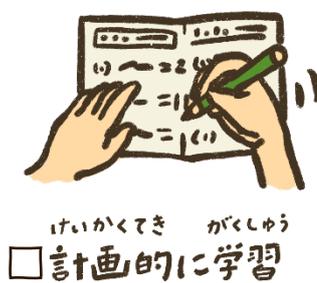
松江市立鹿島中学校
保健室発行
令和6年7月19日

明日から夏休みです！1学期中、頑張った自分を褒め、ゆっくりと休んだり、好きなことをしたりして、しっかりリフレッシュをしましょう。また、長期の休みには、生活リズムが崩れやすくなります。学校のある日と同じリズムで生活することを心がけて、夏休み明けに元気な姿で会いましょう！



どんなに予定を立てても健康な体でなければ楽しむことはできません。休みだからといって、電子メディア機器の使い過ぎや夜更かしをしていると、体調がくずれやすくなってしまいます。よい生活ができているか以下のことについて、時々チェックしてみてください。

夏休み
生活リズムは
変わらずに



お知らせ

健康診断結果の一覧表を配付しました！

先週、定期健康診断結果（お知らせ）を配付しました。健康な体を保つためには、自分の健康状態を知っておくことも大切です。健診結果を確認し、異常がみられる場合は、早めに受診をして、早めに治療をしてください。また、お家の人にも必ず確認してもらい、結果は保管しておきましょう。

お願い

受診はすみしましたか？

1学期に実施した検診について、受診や検査の必要な人には通知を渡しています。まだ受診をしていないという人は、夏休みの期間を利用してぜひ受診をしてください。結果の紙は、夏休み明けに担任の先生に提出してください。

