

ここ☆から

平成27年 4月21日(火)
根室市立落石中学校
保健だより ✖ 第4号
文責 ✖

4月の保健目標 健康診断を正しく受け、自分の健康状態を知ろう

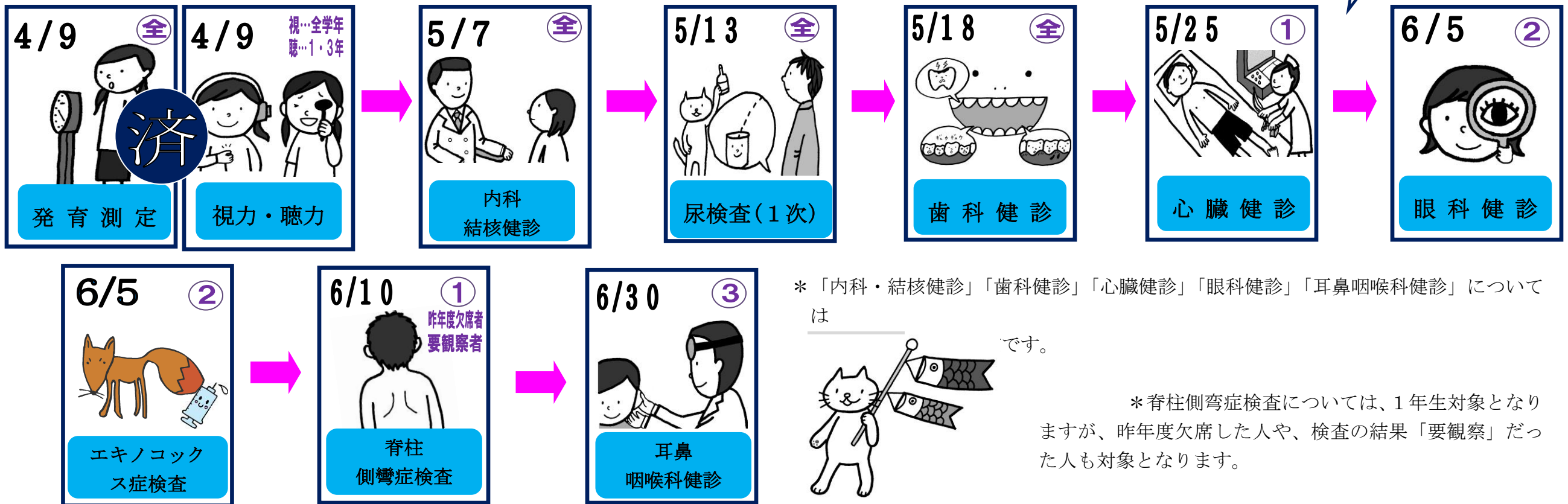
別海町内の小学校で「インフルエンザ」がポツポツでているという情報が入ってきました。「この時期に？」と思うかもしれませんが、予防接種の効果が薄れてくるゴールデンウィーク前後にインフルエンザが流行することがあります。新学期の疲れがたまってくる頃です。手洗いを中心に予防を心がけましょうね(^v^)

平成27年度 健康診断スケジュール(予定)

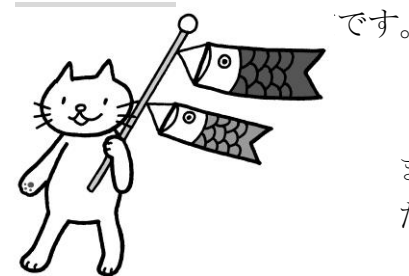
今年度予定されている健康診断の日程と対象学年です。健診が近くなったら、その都度「ここ☆から」でお知らせします。

尿検査(2次)

5/28



*「内科・結核健診」「歯科健診」「心臓健診」「眼科健診」「耳鼻咽喉科健診」については



です。
*脊柱側彎症検査については、1年生対象となりますが、昨年度欠席した人や、検査の結果「要観察」だった人も対象となります。

~かぜよぼう~

① 手洗いとうがい

洗うときのポイント

- つめの間
- 指と指の間
- 手首

ウイルスをブロック

② マスク

普段からバランスよく食べることがBEST

③ 食べる

体の疲れをとり、風邪と戦う体力をつけます

④ 睡眠

⑤ 換気

換気をするときは窓とドア2か所開けよう!