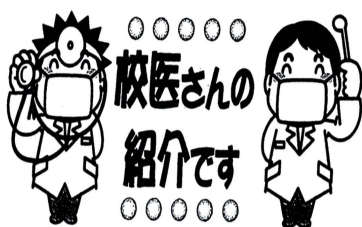


2023. 5. 25 富谷中学校 保健室

気温の上下が大きく、体調管理が難しい日が続いています。夜は11時には就寝が理想ですが、日付を超えると体調を崩しやすくなります。遅くても12時には消灯すること、疲れていても食事をとることで元気をキープしましょう。

今週末は中総体があり、6月に入ると陸上競技大会の練習が始まります。また、6月29日が運動会です。暑くなり始めた時期が、1番熱中症にかかりやすい時。運動がある日はもちろん、天気予報を見て最高気温が30度近くなる日には、スポーツドリンクを持ってくるようにしましょう。



内科校医 ちば小児科  
眼科校医代替 あかいし台眼科  
歯科校医 内田歯科  
耳鼻科校医 中谷クリニック  
学校薬剤師 アイベル薬局

### 保健調査票の記入と提出のお願い

<3年生> 5月25日(木)配付 6月1日(木)まで提出

・今学年の欄にご記入お願いします。1, 2, 5, 6ページの4カ所です。  
2, 6ページは、内科検診の問診票となります。

### 健康診断予定表

6月 8日(木) 内科検診 3学年  
6月13日(火) 耳鼻科検診 1, 3学年  
6月14日(水) 眼科検診 全学年  
6月15日(木) 内科検診 2学年  
6月22日(木) 内科検診 1学年



☆新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、発症の翌日から5日間、かつ、主症状が消えてから24時間経過するまでです。マスクを推奨する場面は、家族が罹患している期間と、本人が罹患後10日を経過するまでです。