



●内科検診・運動器検診のお知らせ

月日	時間	校医の先生	クラス	時間
4月15日 (木)	13:30~	北村先生	2年3組 (ほほえみ)	13:30頃~ 男⇒女
4月16日 (金)			2年4組 (さわやか)	13:50頃~ 女⇒男
4月20日 (火)			前回欠席者 3年1組 3年2組	13:30頃~ 男⇒女 13:50頃~ 女⇒男
4月22日 (木)	13:00~	魚岸先生	前回欠席者 1年1組 (ほほえみ) 1年2組 (さわやか) 1年3組 1年4組 2年1組 2年2組	13:00頃~ 男⇒女 13:15頃~ 女⇒男 13:30頃~ 男⇒女 13:45頃~ 女⇒男 14:00頃~ 男⇒女 14:15頃~ 女⇒男

静かに、すばやく検診を受けましょう。

「また、健康診断？」

「どうして同じことを調べるんだろう」

なんて思っている人はいませんか？健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います（身体測定）。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます（視力・聴力検査、運動器検診）。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です（眼科・歯科・内科検診、心電図、尿検査）。自分の体を知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。

自分の体を大切にして、健康な生活を送るために健康診断をしっかり受けましょう。



●毎日の生活でできること

爪は短く切る



ハンカチとティッシュを持つ

自分の 時間 を書いてみよう

✓ 朝、家を出る時間 時 分

★どれくらいかかるかな？

着替え () 分

朝ごはん () 分

トイレ () 分

歯みがき () 分

その他 () 分

✓ 起きる時間 時 分

★体の疲れをとったり、勉強したことを忘れないようにするため、睡眠はとっても大切。

✓ 寝る時間 時 分