

5月号 ほけんだより

No. 2

R3. 5. 6

五島高校定時制

新学期が始まって、ひと月が経ちました。新しい担任の先生や友達、新しい教科など、たくさんの新しいこととの出会いがあったと思います。

学校生活にも慣れてくる頃ですが、^{つか}疲れも出やすい時期ですので「無理せず、ゆっくり」と心身を休めましょう。また、『早寝、早起き、朝ごはん』で生活リズムが崩れないよう、心掛けましょう！



きそく
今月の保健目標：規則正しい生活をしよう！

あなたの生活リズム、^{ととの}整っていますか??



規則正しい生活リズムに
整えよう!!



よく**食**べ

3食、バランスよく
栄養をとる



よく**動**き

適度な
運動を
心がける



よく**眠**ろう!

質の良い睡眠をしっかりとする

びょういんじゅしん ひつよう
病院受診が必要な人には結果のお知らせを

はいふ
配付しています。視力や歯など悪いままにしてお

くと、卒業後の進路に影響がでたり、治療費が多
くかかるようになってしまいます。

時間をみつけて早めに病院へ行き、治療しましよ
う!!

けんこうしんだん けつか
健康診断の結果を



お知らせします



けつが ぶかえ
結果から振り返ってみよう

けんこうしんだん お
健康診断が終わると、みなさん
の身長や体重、「あらためて、病院
で診てもらってください」などの
「結果のお知らせ」をわたしてい
ます。からだの様子を確認したり、
具合が悪いところの治療を勧めた
りするものですが、ふだんの生活
を振り返るきっかけにもなります。
視力検査の結果がB、C、Dだった
人は、スマートフォンやパソコン
を長時間使っていませんか？ 歯
科検診でむし歯が見つかった人は、
食事のあとは歯をみがいています
か？ ふだんの生活習慣を確認し
てみてくださいね。

