

ほけんだより



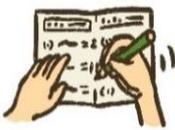
2024年7月
名久井農業高等学校 保健室

大忙しかった1学期を終え、いよいよ夏休みが始まります。夏休み中も、実習や特別活動、部活動など忙しい日々が続く人もいるかと思いますが、いつもより自分の時間を持つことができるのではないのでしょうか。夏休みだからできることなど、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。みなさんが、健康で充実した夏休みを過ごせますように…！



元気で充実した夏休みにするための12個のポイント！

— 生活習慣編 —



けいかくてき がくしゅう
計画的に学習



きそくただい せいけつ
規則正しい生活リズム



た 食べず注意



てきど うんどう
適度な運動

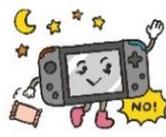


じかん き
メディアは時間を決めて



てうだい
お手伝い

— お断り編 —



よふかしゲーム
おことわり



おかねは
かさないかりない



おしゃべりしない
SNSで知り合った人と
あそび合わない



おさけはことわる



タバコやドラッグは
ことわる



おとなの
さそいにのらない



受診のお願い ～定期健康診断が終了しました～



今年度の健康診断が全て終了しました。『検診結果』と『受診勧告書』（該当生徒のみ）を配付しましたので、ご家庭でご確認をお願いします。

学校で行う健康診断は、すべてスクリーニング検査です。『受診勧告書』が出されたからといって、必ず異常があるということではありませんが、夏休みの時間を利用して、できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

また、検診で「異常なし」となっている場合でも、自分で気になることがある場合は受診しましょう。この機会に、健康な生活を送るためのチェックとメンテナンスをお勧めします！