



ほけんだより

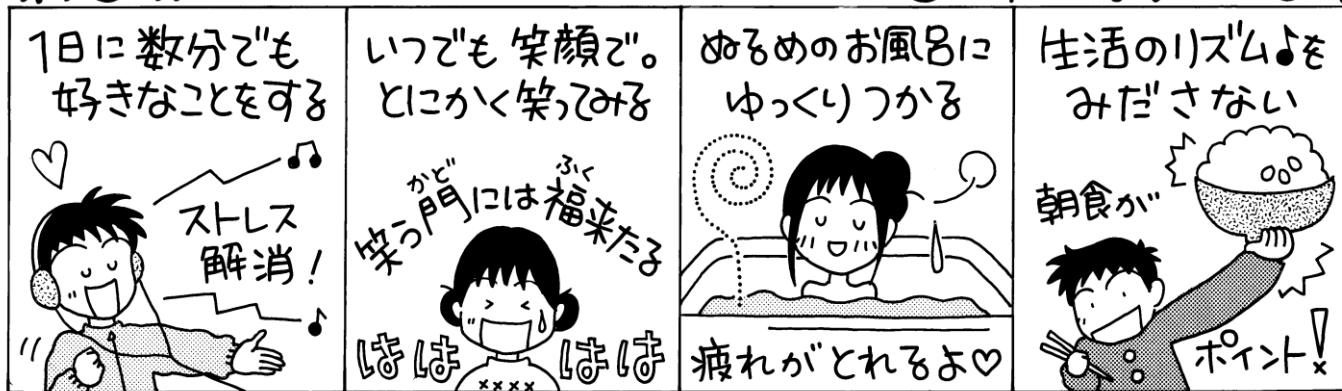


令和7年度 5月
栃木市立東陽中学校
保健室

新緑が美しいさわやかな季節となりました。新学期が始まり約一ヶ月が経過し、そろそろ疲れがたまっているところではないでしょうか？このところ、かぜや発熱により欠席をする生徒が増えています。流行期を過ぎましたが、インフルエンザや様々な感染症にも注意が必要です。こまめな手洗いなど基本的な感染症対策を継続してください。

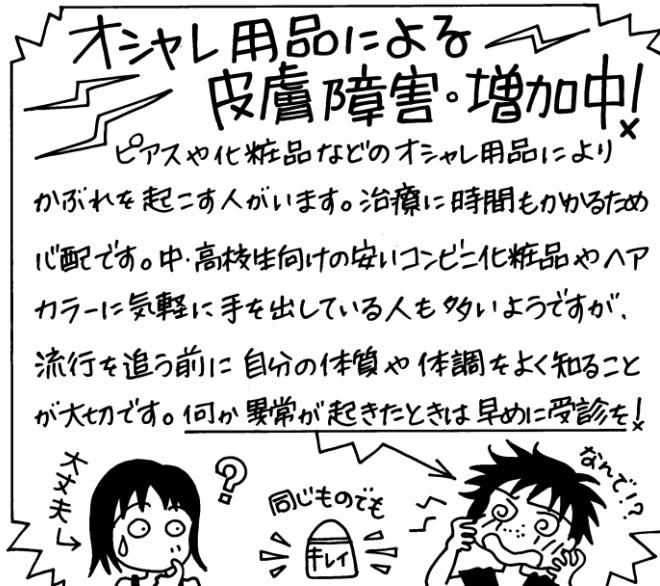
5月の健康目標は「自分の体を知ろう。」です。定期健康診断や新体力テストの結果から、自分の健康状態や体力に关心を持ち、健康の保持増進に役立てましょう。

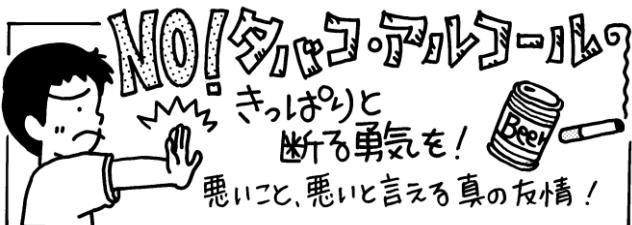
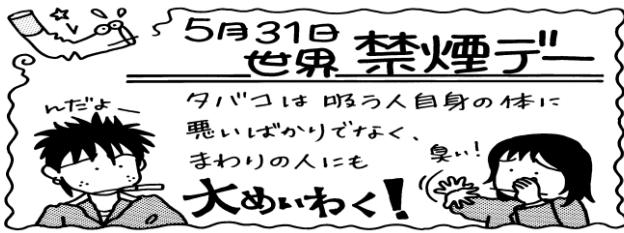
新学期疲れにならないために 競争心と体をリラックスさせよ



～健康と自己実現～ 健康でたくましい体づくり

生徒保健委員会活動のひとつとして、毎月一回「健康生活チェック」を実施します。チェック項目は、朝食・洗顔・歯みがき・ハンカチ・ティッシュ・つめ・髪の毛・歯の治療です。それぞれの検査基準に従って、○×◎で回答をします。裏面には①あなたにとって健康とは？ ②将来の夢や目標は？ ③起きる時間と寝る時間は？の記入項目があります。将来の夢や目標を達成させるために、生活習慣を整えることが大切です。今の生活習慣が将来の夢や目標の達成につながっているか毎月振り返り、できていないところは改善をしましょう。毎日の小さな積み重ねがやがて望ましい生活習慣の定着へとつながります。





*20歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁じられています。

出席停止書類の提出について

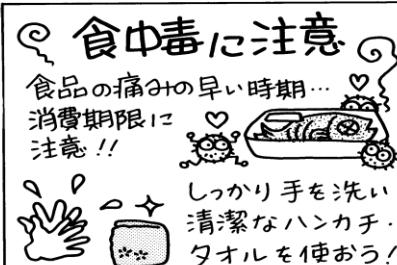
○医師記入による「治癒証明書」を提出していただく感染症

麻疹、風疹、水痘（帯状疱疹）、ムンプス（流行性耳下腺炎）、百日咳、A型肝炎、咽頭結膜熱（アデノウイルス）

*上記以外の出席停止となる感染症では、保護者記入による「登校申出書」を提出していただきます。

出席停止書類は学校から書類をお渡しするか、東陽中学校ホームページからプリントアウトすることができます。

梅雨の季節の健康と安全について



「交通安全」雨の日の朝は余裕をもって登校しましょう！

保護者のみなさまへ

年度はじめの保健関係書類をご提出いただき、ありがとうございました。たくさんの記入書類があり、色々と面倒をおかけしました。今後、緊急連絡先など記入内容に変更が生じましたら、できるだけ早めに学級担任へお知らせください。