



健康診断の結果「My Health」を配付します

今年度の定期健康診断が終了しました。健康診断前の調査等にご協力いただき、ありがとうございました。本日、健康診断の結果が書かれた「My Health」を保健連絡袋に入れて配付しました。お子さんの健康状態を御確認ください。また、精密検査や治療が必要な生徒へ「健康診断結果のお知らせ（治療勧告書）」をすでに配付しております。早目の受診をお願いします。

なお、内科検診・歯科検診当日に欠席した生徒については、各院にて検診を行ったあと「My health」に記録をしますので、御承知おきください。

*保護者の方へのお願い

- ① 「My health」を確認し、右の2か所に保護者印をお願いします。保健連絡袋に入れ、学級担任へ御提出ください。

締切：6月24日（月）

- ② 医療機関での精密検査や治療の必要がある生徒には、「健康診断結果のお知らせ」（オレンジ色の用紙）を配付済みです。再発行等の必要がある方はお知らせください。医師による記入後、古封筒等に入れ、学級担任まで御提出ください。

※ 健康診断後に医療機関を受診済みの場合は学校までお知らせください。また、定期通院中の場合は、次回の受診時にかかりつけ医に記入してもらい、学級担任まで提出してください。

健康診断の結果、異常があれば精密検査や治療を受けること、そして「生活を見直すこと」が大切です。

健康診断をきっかけに、普段気づけない体の声を聴き、調整していきましょう。

急な気温の上昇で疲れていませんか？

先週から、急に暑くなりましたが、よく眠れていますか。疲れは残っていませんか。まだ、体が暑さに慣れていないため、調子を崩しやすい時期です。体調管理に注意しながら過ごしましょう。



- ★ 睡眠や食事、適度な運動を取り入れるなどして、規則正しい生活を送れるようにしよう！
- ★ 暑い場所、涼しい場所での衣服の使い分けを！
- ★ 水筒の忘れずに！
(中身はお茶、スポーツドリンク、水)

