

# 健

No.3



生活のリズムを  
整えよう！



令和6年5月10日

魚沼市立湯之谷中学校

保健室

急に暑くなったかと思うと寒く感じられる日があるなど、気候が安定しないためか、連休明けから体調を崩す人が増えています。体調管理に十分留意し、体調がすぐれないときは、無理をして登校しない、受診を検討するなど適切な対応をお願いします。



## \*\*\* 健康診断に関するお知らせです \*\*\*

### 【視力検査の結果をご確認ください】

学校での視力検査の結果、裸眼視力または矯正視力がC(0.3以上0.7未満) D(0.3未満)の人に受診のお知らせのおたよりを配付しました。

ご確認くださいませ早めの受診をお願いします。



### 【耳鼻科検診の日程が変更になりました】

耳鼻科検診の日程ですが、廣川先生のご都合で変更になりましたのでお知らせします。



変更前	変更後
5月17日(金)	5月29日(水) 13:30~

4月から健康診断に関わり、調査票の提出等たくさんご協力をいただきましてありがとうございます。健康診断の結果、医師との相談や治療が必要な人にはお知らせの文書をお渡しします。定期受診中の場合や、すでに受診済みの場合は、担任または養護教諭までお知らせください。

なお、学校で健康診断が受けられなかった場合は、学校医の診察を受けるよう案内の文書をお届けします。保護者引率で指定の医療機関での受診をお願いします。

## 眠育講演会のお知らせ

5月27日(月) 13:40~14:40

演題:「眠育のすすめ2024」

講師: 日本眠育推進協議会 理事 石井 正文 様

場所: 湯之谷中学校 体育館

参加: 湯之谷小学校の5・6年生、湯之谷中学校の生徒全員

保護者(希望者)

→ **来週配付する案内文書でお申し込みください。**

\*湯之谷地区では令和2年度より継続して「眠育」指導に取り組んでいます。

保護者の皆様にもぜひ聞いていただきたい講演会です。お子さんの生活リズムを「睡眠」を中心に見直してみませんか。興味のある方、お子さんの生活習慣を改善したいと考えている方、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

