



## 令和4年度 定期健康診断日程

- ◆ 4月10日(日)身体測定・健康診断  
身長、体重、視力、内科、眼科、歯科…全学年  
聴力…1,3年生  
耳鼻咽喉科、結核検診…1年生  
運動器・四肢の状態…該当者のみ
- ◆ 4月13日(水)心電図検査…1年生
- ◆ 4月20日(水)尿検査…全学年
- ◆ 4月28日(木)尿再検査…該当者

### ☆自分の「これから」のために

自分の体のことを常に気にかけ、現在から将来にわたって健康を維持するために行動することは生活の基盤です。毎年度、実施される健康診断は普段自分では診ることのできない体の状態を確認する大切な時間。

☆体調を整えて臨みましょう。

## ＊音の力で脳をリラックス！＊

「アルファ波」という言葉を聞いたことはありますか？ アルファ波は脳波（脳がどんな状態かを周波数で表したものの）の一つで、リラックスしているときに出ています。

例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など心地よい音を聞くとアルファ波が発生します。それに、好きな音楽を聞いているときも同じ。生活に心地いい音を取り入れると、うまく気分転換をしたり心を落ち着かせたりできるかもしれませんね。

ただし、いくら好きな音でも大きな音量で聞くと耳を傷つけてしまいます。特にイヤホンを使うときは、周りの音が聞こえるくらいの設定にして楽しみましょう。



春休みの間に

# 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

### リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

### 身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

### 持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

### 受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



## 3月中に済ませよう!!

- ・メガネやコンタクトレンズの使用者はレンズの調整を。
- ・視力が低下している人は、早めにメガネの準備を。
- ・虫歯の治療が済んでいない人は、治療にとりかかりましょう。

新生活に  
備え早めの  
措置が肝心

