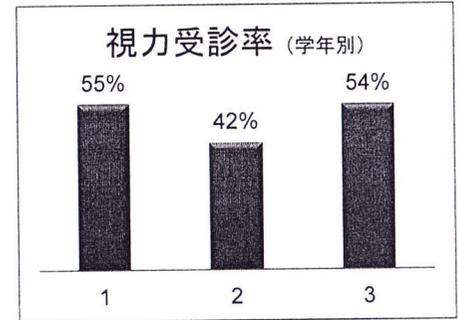
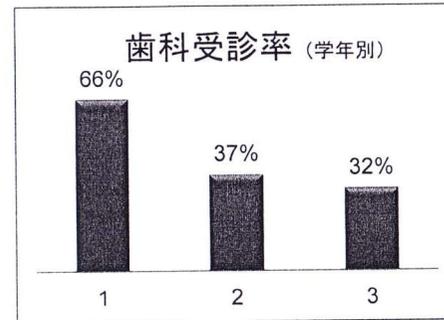




今年の治療、今年のうちにも...

健康診断の結果から「受診・治療のお知らせ」を受け取ったものの、後回しになっていませんか？
年末年始は医療機関も休診になります。できるだけ**早めに受診**しましょう。特に3年生は、年明けから生活があただしくなるといいます。この冬休みが**最後のチャンス**です。未受診・未治療のままで、入試に臨むことは極力避けてください。



【歯科受診のお知らせ】

次の疾病異常のあった人にお知らせしました。

- ・むし歯 (永久歯・乳歯)
- ・要注意乳歯
- ・歯列、咬合、顎関節の異常
- ・歯垢付着 (歯石)
- ・歯肉炎



* 歯科医の治療を受けてください。

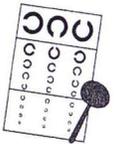
またはご相談ください。

【視力受診のお知らせ】

次の視力測定区分の人にお知らせしました。

- 「B」0.9~0.7
- 「C」0.6~0.3
- 「D」0.2以下

*眼科医による精密検査を受けてください。



保健だより 冬休み号

平成28年12月22日(木)
江戸川区立葛西中学校
保健室

冬休み「規則正しい生活」を！

今年も残りわずかとなりました。いよいよ明日から冬休みです。今年の冬休みは、「18日間」あります。しっかり計画を立てて、充実した毎日してください。



規則正しい生活を心がけて、
元気に過ごしましょう。



体温を上げて、免疫力をアッ！体温が下がると、血管が収縮して血行が悪くなります。すると、体内に異物を発見しても、それをすばやく攻撃する白血球が集まりにくくなり、ウイルスや細菌を撃退することができず病気を発症してしまいます。この冬休みは、体温を上げる生活リズムを作りましょう。

寒い冬 健康的に体温を上げよう！

Good Morning!

体内時計をリセット！
活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアッ！

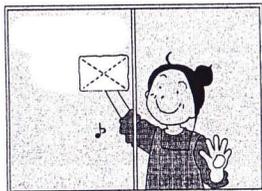
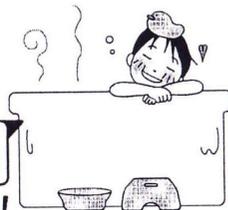
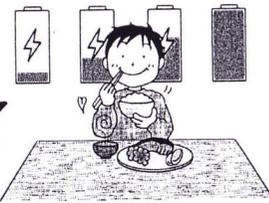
朝食を食べる！

スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

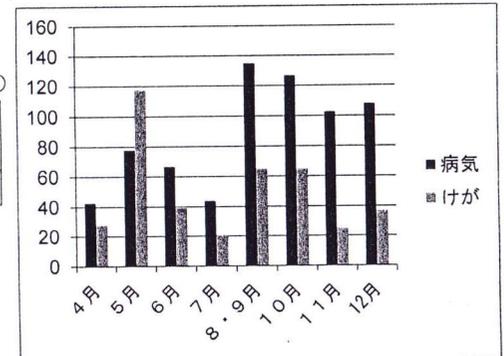
湯船につかる！



12月の保健室

12月1日~12月21日までの来室者数 (のべ人数)

病気	108人
けが	37人
計	145人



冬休み中も健康で安全に！また3学期に、元気なみんなに会えることを楽しみにしています。