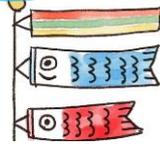


# ほけんだより

5月号



R3. 5  
おおすちゅうがっこう  
大洲中学校  
やかんがっきゅう  
夜間学級

5がつ ほけんもくひょう  
5月の保健目標

じぶん けんこうじょうたい  
自分の健康状態に  
ついて知ろう



しんがつき はじ げつ た  
新学期が始まって 1 か月が経ちました。さわやかなこ  
の季節、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではない  
でしょうか。一方で、ゴールデンウィークが過ぎると、体  
や心に疲れがでる頃でもあります。

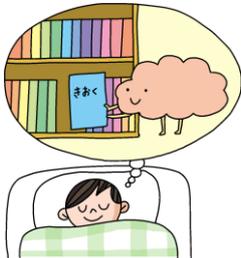
がんばるときは、がんばり、休む時は、休む。生活の中  
で無理をせずに上手にバランスをとっていけるといいで  
すね。

## 生活リズムを整えましょう！ 元気でいる秘訣は？

Adjust your life rhythm! The secret of energy?

すいみん  
睡眠をしっかりとりましょう

Have a good sleep. 睡个好觉。



- ストレスを解消します  
Relieve stress.
- 記憶を脳に定着させます  
Establish memory in the brain.

あさ はん た  
朝ご飯をしっかり食べましょう

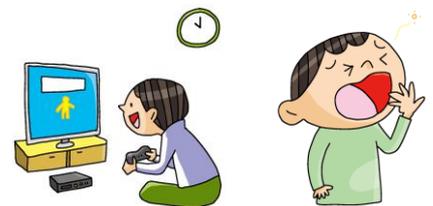
Eat a full breakfast every morning.  
每天早上吃一顿完整的早餐。



- 心と体を自覚めさせます  
Awaken the mind and body.
- 体や脳の働きを活発にします  
Activate the work of your  
body and brain.

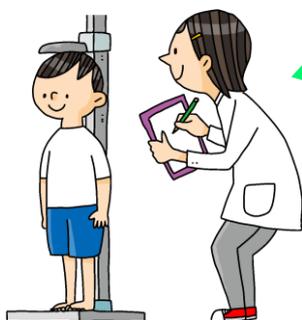
ゲーム・スマートフォンをする  
じかん き  
時間を決めましょう

Time to set up a TV game and smart phone.  
游戏和智能电话的使用是有时间限制的。



- 長時間やりすぎると、目や体が  
つかれてしまい、睡眠不足になります  
If you do it for a long time , you will  
tire eyes and body and lack of sleep.

けんこうしんだん はじ  
健康診断が始まります！



Physical examination 健康检查

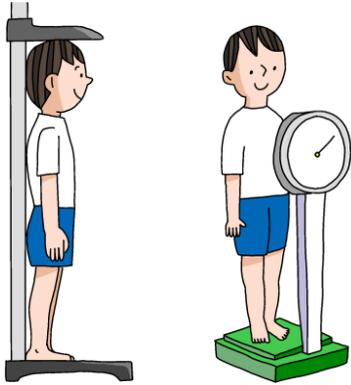
- 自分の体の状態を知るために行います  
Do it to know your physical condition.

- 病気にかかっていないかを調べます  
Physical examination will check you for diseases.

身長測定 Height examination 身長検査

体重測定 Weight examination 体重検査

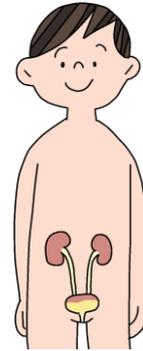
体がどれくらい成長しているかを調べます。



測定日  
5月28日

尿検査 Urine check 尿液検査

腎臓に病気がないかを調べます。



検査日: 5月6日、5月20日 (予備日)

視力検査 Vision examination 視力測定

学習に問題がない見え方ができているかを調べます。



検査日  
5月28日

聴力検査 Hearing examination 聴力測定

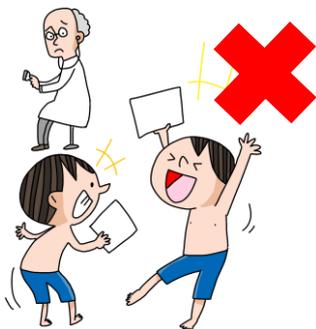
大きさや高さがちがう音を、きちんと聞き取ることができるかを調べます。



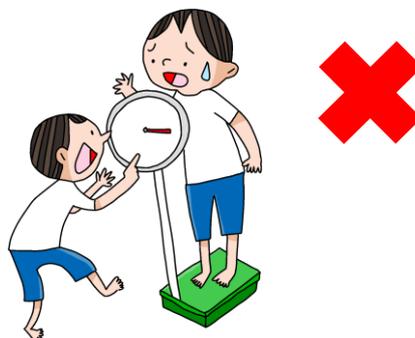
検査日  
5月28日

★ 6月に歯科検診と内科検診があります。

測定・検診のときの約束

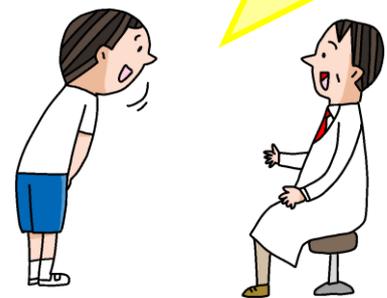


静かに待ちます  
Please wait quietly.  
静静地等待



他の人の結果はみません  
Don't look at other people's results.  
不要看别人的结果。

よろしくおねがいします  
ありがとうございました



先生にお礼をいしましょう  
Say "Thank you" to the doctor.  
让我们一定要感谢医生。