



健やか



入学・進級おめでとうございます。新しい学年にワクワクし、新たな気持ちで張り切っていることでしょう。保健便り「健やか」では、健康な心と体づくりに関する情報をお届けします。お家の人にも必ず読んでもらってください。4月はすぐに健康診断が始まります。みなさんの体の成長具合や病気などの異常はないかを調べます。保健便りを読んで、正しく受けましょう。

健康診断が始まります

4月 10日(水) 身体計測(全学年)
16日(水) 内科検診(全学年)
22日(火) 歯科検診(全学年)
28日(月) 心電図検査(1学年)
// 血液検査(2学年)
5月8・9日(木・金) 検尿(全学年)
6月 11日(水) 検尿(二次検査)

～保護者の皆様へ～

提出締切 **4月11日(金)**

◎保健関係の提出物について

- ① 保健調査票について(全学年)
- ② 結核健診問診票(全学年)
- ③ 心電図検査票について(1年生)
- ④ 日本スポーツ振興センター同意書(1年生)
- ⑤ 血液検査希望調査(2年生)

提出日が早いですが、
ご協力をお願いします。

お世話になる先生方

健康診断や環境衛生検査などで一年間お世話になります。

検診の時は、礼儀正しい態度で受けましょう。

<学 校 医> 両林 英之先生 <学校歯科医> 岸 一雄先生
<学校薬剤師> 嘉奈 浩司先生 <スクールカウンセラー> 林 博美先生

養護教諭の^{たかがわ えみ}高川 英美です。みなさんが健康に学校生活を送ることができるようにお手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。



春 自分の体に

耳を傾けて

春は過ごしやすというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする

自律神経が乱れ体調を崩しやすい!

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

- ☑ 毎日同じ時間に起きる
- ☑ 三食バランスよく食べる
- ☑ 適度に運動する
- ☑ 睡眠をしっかりとる



目的 いて...いて... ケガをしたときの救急処置	目的 体の調子がすぐれない	目的 体や健康について学びたい	目的 心配事や悩みを相談したい
注意 きこのうの、NG 継続的な手当てはできません。家でしてね	保健室を利用するときの約束 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。		注意 Sorry 内服薬は出せません
ルール 先生にことわってから来る	ルール 入室退室時にはあいさつ	ルール 室内では静かに	ルール いいですかあ? 備品等に勝手に触らない