



ほけんだより 4月

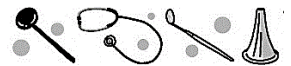
舞鶴市立白糸中学校
保健室
令和5年4月11日

新しい1年がスタートしました。新しいクラス、新しい先生…慣れない環境でドキドキしていることもあるでしょう。食欲や体調に変化はありませんか？環境が変わると疲れも出やすくなります。しっかりと休養をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

保健室では、みなさんが元気で楽しく学校生活を送れるように心と身体の健康をサポートしていきたいと思いますので、よろしくお願いします。



今週から健康診断が始まります



健康診断は、みなさんの身体の成長の様子や、健康状態を知るための大切な検査です。自分の身体を知る機会にし、健康な生活を送れるように生かしていきましょう。

健康診断を受けるにあたり、なにか心配なことや不安なことがある場合は、担任の先生や、保健室も相談に乗りますので気軽に来てくださいね。

～4月の健康診断の日程～

日程	検査項目	対象者
12日(水)	二測定・視力・聴力	3年生
13日(木)	二測定・視力	2年生
14日(金)	二測定・視力・聴力	1年生
17日(月)	二測定・視力・聴力	6組



- | | |
|--------|---------|
| 学校医 | 肥後 孝 先生 |
| | 堀澤昌弘 先生 |
| 学校歯科医 | 古森 賢 先生 |
| | 森 隆 先生 |
| 学校眼科医 | 酒井克之 先生 |
| 耳鼻咽喉科医 | 本河一郎 先生 |
| 学校薬剤師 | 桐村昌典 先生 |

受ける前のお願い

◆二測定

- 体操服を持ってきましょう
- 検査の邪魔にならない髪型にしましょう

◆視力検査

- 授業中にメガネを使う人は忘れず持ってきましょう
- コンタクトレンズを着用している人は担当の先生に伝えましょう

◆聴力検査 ※2年生は行いません。

- 耳掃除をしておきましょう
- 正確に検査するために待っている人は静かにしましょう



忘れ物のないようチェックや事前準備をお願いします



保健室の利用について



保健室は具合が悪いときや、けがをしたときに応急手当をしたり、一時的に身体を休めたりするところです。また、自分の身体について知りたいとき、こころの悩みがあるときには気軽に利用してください。ただし、保健室はみんなが使用する場所なのでルールを守って利用しましょう。

- ◇保健室に来る前に教室にいる先生に伝えましょう。
- ◇入室する時はノックをし、名前と用件を言いましょう。
- ◇保健室で休養できるのは原則 1 時間以内です。
- ◇飲み薬を保健室で渡すことはできません。自分で飲み慣れた薬を家から持参しましょう。
- ◇保健室では、学校で起こったケガ（授業中、部活動中、通学中など）の応急処置をします。

保健関係の提出物のお願い

- ① 保健調査票
- ② 緊急連絡カード
- ③ 運動器に関する保健調査票
- ④ 結核問診票
- ⑤ 心臓病調査票（1年生のみ）

すべて4月14日（金）締め切りです。 よろしくお願ひいたします。



新しい私を始めよう



新学年・新学期が始まる春に、何か新しいことを始めてみませんか。おすすめなのが朝活です。朝活の定番は読書ですが、朝ごはん前のウォーキングやヨガ、勉強（特に暗記系の科目が頭に入りやすい）など、何でもありです。前向きな気持ちで一日をスタートできる「朝日記」や「朝のタスクメモ」も、おすすめです。さて、朝活には、スッキリと目覚めるために睡眠の質を上げることが必要不可欠です。そこで、右の3つに注意してね。

- 睡眠前に PC やスマホ、タブレットの画面を見ない。
- 睡眠の3時間前までに食事を終える。
- 睡眠の1時間前までに入浴する。

スクールカウンセラー来校日について

4月は18日(火)、25日(火)の2回 10:30~17:30に
スクールカウンセラーの白原 真弘先生が来られます。

相談の希望がありましたら、担任の先生か保健室までお知らせください。

