

4^{がっ}月 保健給食だより

R5.4.11
国分寺中学校

新学期がスタートしました。これからの生活が楽しみな人もいれば、不安や緊張を抱えている人もいるかもしれません。この時期は環境の変化から、ストレスがたまったり、体調を崩したりすることがあります。生活のリズムを整え、疲れたときは早めの休養を心がけましょう。

皆さんが安心・安全に学校生活を送れるよう、サポートしていきます。よろしくお願いします。

ようこそ保健室へ

こんにちは。養護助教諭の
内村 日南 です。

みなさんが心も体も健やかに過ごせるよう、お手伝いします。1年間、よろしくお願いします！



始めよう 朝 の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？



気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。



生理痛が
つらい...

頭痛がして...

保健室では薬を渡せません。

なぜ？

副作用が出たり、アレルギーを起こしたりする可能性があるからです。

だから...

普段から飲んでいいる薬がある人は、各自で持っておきましょう。

ほけんしつ
保健室からの
おしらせ



あいさつ
が
く
れ
る
プ
レ
ゼ
ン
ト



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！

友だちとなかよくなるきっかけに

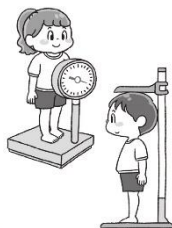
あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！



あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

健康診断の日程

- 4月11日(火) 2年生身体測定、視力検査
- 12日(水) 1・3年生身体測定、視力検査
- 21日(金) 腎臓検診一次
- 24日(月) 耳鼻科検診



☆詳しい内容は、また後日お知らせします☆

今年度お世話になる学校医の先生方を紹介します！

- 内科医： 岡田正資 先生 山本勝 先生
(岡田医院) (山本整形外科)
- 歯科医： 高橋泰雄 先生 (高橋歯科医院)
- 眼科医： 高橋康子 先生 (たかはし眼科クリニック)
- 耳鼻科医： 内藤文明 先生 (早田耳鼻咽喉科)
- 薬剤師： 増山寿子 先生 (朝日病院)

皆さんが元気に学校生活を送れるよう健康診断を実施します。自分の心と体を知るチャンスです！校医さんへ感謝の気持ちを込めて、挨拶・返事をしっかり行いましょう。



健康診断が
はじまります

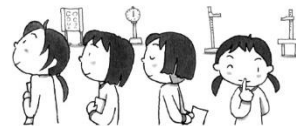
どうして毎年するの？

健康診断の目的は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べることに。結果をこれからの生活に役立てることも、大切なポイントです。



検診を受けるときは…

- 1 静かに待ちましょう



- 2 忘れ物に注意！

特にメガネを使っている人は忘れずに



- 3 邪魔にならない髪型に

