

保健だより 4月



令和6年4月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

ご入学・進級おめでとうございます。199名の新入生を迎え、全校生徒612名での新年度が始まりました。不安や期待を胸に新たなスタートを迎えたことでしょう。皆さんの笑顔があふれる学校生活になるよう、保健室から応援しています。

健康診断がはじまります

- 11日(木) 身体計測 (2・3年生)
- 12日(金) 身体計測 (1年生)
- 16日(火) 尿一次検査 (全学年)
- 18日(木) 歯科検診 (2-1~2-4)
- 24日(水) 内科検診 (3年生
2-1~2-3)
- 25日(木) 歯科検診 (3-1~3-5)
- 26日(金) 心臓検診 (1年生)

- ★身体計測の服装は、長袖ジャージ上下。中は半袖の体操服です。ジャージを着たまま測定します。
- ★視力は、メガネやコンタクトレンズを使用したまま検査します。
- ★尿検査の容器は、12日(金)に配付します。検査前日に、トイレに容器を置いておきましょう。
- ★内科検診の女子の服装は、半袖のポロシャツです。男子は半袖の体操服です。
- ★歯科検診の朝は、ていねいに歯をみがきましょう。
- ★心臓検診時に、胸に当てるタオルかバスタオルを持ってきましょう。

お世話になる校医の先生方です

- 学校医 比氣利康先生 (希望ヶ丘ひきクリニック) 新澤 暁先生 (新澤医院)
- 学校歯科医 長谷哲郎先生 (羽鳥デンタルクリニック) 石崎広光先生 (石崎歯科医院)
- 学校薬剤師 木村真理子先生 (ウエルシア玉里店)



新学期疲れにならないために、意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う背には福来たる</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>	<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>
---------------------------------------	---	--	-------------------------------------	---

養護教諭の海老澤満志子です。よろしくをお願いします。来室する時は休み時間でも「保健室連絡票」を先生からもらってきてください。



<p>目的</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>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。</p>		<p>注意</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>