

保健だより 4月



沼田市立利根中学校 保健室 R7.4.7



進級・入学おめでとうございます。新しい年度が始まりました。新しい生活に慣れるには、生活リズムを整えることが大切です。緊張から疲れの出やすい時期でもあります。体調の変化に気をつけながら、明るく楽しく過ごしていきましょう。

『校医の先生を紹介します』



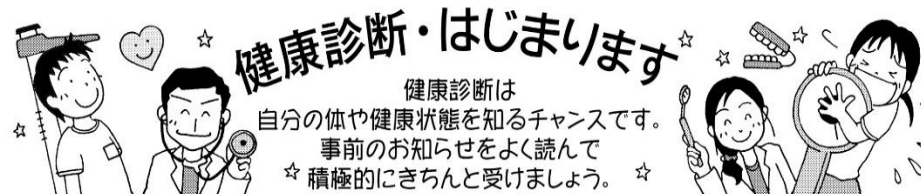
内科・・・原田庄二郎先生（皇海診療所）
 眼科・・・金井 要先生（かない眼科クリニック）
 耳鼻科・・・村田 考啓先生（むらた耳鼻科クリニック）
 歯科・・・中澤 桂一郎先生（利根歯科診療所）
 薬剤師・・・関 里美先生

【保健関係書類の提出について】

保健関係連絡袋の中に以下の書類が入っています。

- ①健康カルテ
- ②健康診断事前調査票
- ③結核・運動器問診票
- ④スポーツ振興センター同意書 *** 1年生のみに なります。**

健康診断で使用する大切な書類のため、ご記入をお願いします。提出は、4月11日（金）までに担任の先生に、提出ください。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



月	日	曜	保 健 行 事	対 象	場 所	開始時刻
4	8	火	身体測定(身長体重)	全校生徒	ラヂルーム	2校時～ *メガネを持って いる人は忘れずに 持ってきてくださ い。
			視力・聴力検査			
			写真撮影(個人写真)		会議室	
			聴力検査			
	15	火	視力再検査	視力Bの生徒	保健室	休み時間・放課後
5	18	金	歯科検診	全校生徒	保健室	9:30～
	25	金	尿検査①	全校生徒	教 室	クラスで回収し、8:30までに保健室へ
	28	月	尿検査予備日	前日未提出者	保健室	クラスで回収し、8:30までに保健室へ
	19	月	眼科検診	全校生徒	保健室	13:20～
6	21	水	内科検診	全校生徒	保健室	13:20～
	2	月	尿検査②	陽性者・1回目未提出	保健室	8:30までに保健室へ
	5	木	耳鼻科検診	2年生	保健室	13:20～
	19	木	心臓検診	1年生	会議室	11:15～
	23	月	貧血検査	2年生	保健室	11:00～

今年度より、小学校から異動してきました養護教諭の阿部香織です。学校生活が充実したものになるように、保健室からサポートしていけたらと思っています。不安や心配なことなど、ありましたら遠慮なくご相談ください。よろしくお願いいたします。



～保健室はこんなところ～



★ケガの応急処置をする。
＊飲み薬はあげられません！



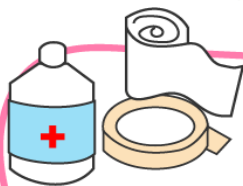
★体調が悪いときに休む。
＊原則 1 時間です。



★悩みを相談する。
＊一人で抱え込まないでね。



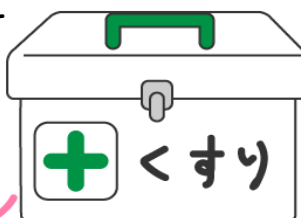
★体や心について知る
＊健康が一番！



保健室利用上の留意点

1. 授業中に利用する時は、先生に申し出てから来室してください
2. 継続的な手当ては行いません（当日のケガのみ対応）
3. 保健室では内服薬を出すことはできません
4. 保健室での休養は原則 1 時間までです

よろしく
お願いします



自分の体 に 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、以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

チェックをしよう！



心と体を健康にして中学校生活を楽しみましょう！

