



4月 ほけんだより



新学期こそ・・・忙しくても自分のペースで



1年生のみなさん、入学おめでとうございます。新生活に期待やワクワクで満たされている一方で、初めてのこと・覚えることが多く、毎日、慌ただしい日々を過ごしていることでしょう。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物です。無理せず、新しい環境にあった生活リズムをつかんでいきましょう。

2・3年生のみなさん進級おめでとうございます。学年がひとつ上がり、新たな気持ちで張り切っていることでしょう。気負わずに過ごしてほしいと思います。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調を崩すことがないように、しっかり食べて栄養をとり、よく寝て・・・自分のペースを見失わないでくださいね。



保健室を利用するときは・・・

<p>できる限り、担任の先生や学年の先生に ことわってから来てください</p> <p>〇〇はどこ行った? ?? 保健室かな?</p>	<p>保健室にあるものは声をかけてから使ってください</p> <p>背、はかていいですか?</p>	<p>皆が利用するところだからマナーも守ってね</p> <p>休養している人のことも考えて静かに利用してください</p> <p>わい わい わい きゅ 眠れん...</p>
<p>出血しているときは傷口をハンカチなどでおさえてきてください</p> <p>うわっ 血だ! 自分の血は自分で始末しよう</p>	<p>本や資料を見たら元の場所へきちんと戻してください</p> <p>ありがとうございます</p>	<p>悩みごとがあるときは保健室で話してみませんか?</p> <p>どうしたの? こそ...</p> <p>あいご あいご</p>



新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナ感染症の感染拡大をしてから3年目に突入しました。まだまだ新型コロナ感染症が終わったわけではありません。これまでどおり、みなさんの感染予防を継続する心がけが必要です。毎朝登校前に、体温計測・体調不良時は無理しないでください。元気に活動するにも、自己管理の徹底が必要です。

保護者の方へ

新年度がスタートしました。お子さまたちはやる気と期待に満ち溢れる一方、入学・進級に伴い環境が変わったことで、少なからず不安や緊張を抱えていることと思います。楽しく充実した学校生活を過ごすため、また病気や・異常の早期発見のためにも朝のお忙しい時間帯ですが、登校前に体温測定・健康観察の継続をお願いいたします。引き続きご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

なぜ、健康診断をするの？大切？

健康診断は「法律で定められた学校行事」です。

健康診断がどうしても必要なのだろう・・・考えたことがありますか？

学校の健康診断は「学校保健安全法 第13条」法律で実施が義務づけられている

学校行事だからです。健康は、私たちが生きてい上で欠かせないもののひとつ。勉強も運動も趣味も遊びも、毎日の生活も健康があればこそ。みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来に渡って健康に過ごせるように、自分の体を知り、関心をもつきっかけでもあります。



＜身体計測＞BMI（体格指数）＝体重(kg)÷身長(m)²、標準体重(kg)＝(身長【cm】－100)×0.9
肥満度(%)＝(実体重－標準体重)÷標準体重×100



身長伸びが気になる・・・体重も気になる・・・
食生活は、体づくりに必要不可欠です。成長に欠かせないのが、食事・睡眠です。気になる人は生活習慣を見直そう



歯科（歯垢が目立ってきています。しっかり歯磨きしましょう！！治療が必要な人は早めに受診してください



見えにくくなっていませんか？結果を知ったら眼鏡・コンタクトの調整を忘れずに



内科：脊柱側弯症

原因はさまざまですが、カバンをずっと同じ肩で持っていたり、姿勢が悪いと悪化してしまうので注意していきましょう！！



心電図は1年生のみ

聴力は1年生3年生のみ

異常があれば受診してください

ケガ等の申請は？ ～スポーツ振興センターについて～



授業中・部活中・登下校中・陸上競技大会などの学校管理下にある時に、ケガなどで医師の診断や処置を受けた場合（病院、歯科医院、整骨院等）、災害共済給付金の給付対象になる可能性があります。

ただし、窓口での支払いが1500円以上の場合です。心当たりのある人は、保健室まで申し出てください。給付事由が発生してから2年を過ぎると請求できなくなるので、早めに手続きをお願いします。

ご不明な点は保健室まで！！