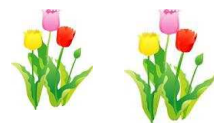


保健室から

平成30年4月
半田市立乙川中学校



まぶしい日差しの中、新学期がスタートしました。今年はどんな年になるでしょうか。どんな年にしたいでしょうか。小さな事でも自分の目標に向かっていきましょう。みなさんが健康に1年過ごせますように、保健室から応援しています。

健康診断が始まります！（5月11日分までの日程）



月	日（曜）	実施項目	対象学年	時間	備考
4月	10日（火）	身体測定	1年	2・3限	体操服（半袖シャツ
	11日（水）		3年	1・2限	・ハーフパンツ）
			2年	3・4限	眼鏡（使用している生徒）
	18日（水）	内科検診	3-1～3-4	13:40～15:00	体操服（半袖シャツ
	19日（木）	歯科検診	1-1～1-6	9:00～12:10	・ハーフパンツ）
	20日（金）	検尿回収①	全学年	～8:50	歯みがきを忘れない
	23日（月）	②	4/20 未提出者		各教室で回収して 保健室へ
5月	1日（火）	内科検診	3-5～3-7	13:40～15:00	体操服（半袖シャツ
	8日（火）		1-1～1-3		・ハーフパンツ）
	9日（水）		1-4～1-6		
	10日（木）	歯科検診	1-7・1-8 3-1～3-4	9:00～12:20	歯みがきを忘れない
	11日（金）	検尿回収予備	4/20・23 未提出者	～10:30	各自、保健室へ持参

★健康診断は自分の体を知るチャンス★

健康診断には事前に提出する問診票や検診に必要な体操服などの準備が必要です。提出物や持ち物を確認して、忘れ物がないようにしましょう。

また、歯科検診は、歯の汚れのチェックもしています。歯みがきも忘れないようにしましょう。



お世話になります！学校医の先生方

阿部 守先生（あベクリニック）

新美 和寛先生

（かみいけクリニック）

小林 正季先生（小林歯科医院）

新美 直哉先生

（ナオクリニックデンタル）

武内 俊憲先生（武内眼科）

海田 政英先生（二つ坂クリニック）

服部 聡先生（トキワ調剤薬局）

みんなの保健室 ルールを守って利用してくださいね。

①保健室を利用する前に必ず担任の先生に申し出て許可をもらい、連絡票をもらってから来室する。

★担任の先生がいない時は、学年主任の先生、学年の先生の許可を得る。



②「失礼します」「失礼しました」のあいさつを忘れないようにする。

★職員室に入る時と同じです。



③休養している人がいる場合もあるので、静かにする。



★基本的に付き添いは保健委員1名のみとし、大勢でおしけない。

④保健室に来た理由や、症状、けがの状態などを出来るだけ詳しく説明する。



⑤保健室にある物は勝手に触らない。

★保健室の先生に声をかけてから使うようにする。



⑥自分で出来る応急処置をして来室する。

★すり傷についた砂を洗い流す、鼻血の時は鼻をつまむなど。



『新生活のスタート疲れ』出ていませんか？

生活や環境に変化はストレスとなって心身に作用します。何となく疲れを感じて、思わぬけがや病気、体調不良につながってしまうこともあります。

それを予防するためには、まず毎日の生活のリズムを安定させること。

食事は3食バランスよくとれていますか？

睡眠は十分とれていますか？

また、軽い運動は、よい気分転換にもなります。



ぜひこの時期に「食事」「睡眠」「運動」の基礎作りを！