

4月

ほけんだより

平成30年4月
中央中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます 今年度も健康な毎日を過ごそう

中学生は、心も体もどんどん成長していく時期。まわりの友だちが、少し大人に見えて、焦ったり悩んだりしている人もいるかもしれません。成長の段階は人によって違うもの。あせらず、無理のない目標を決めて心も体も健康な毎日を過ごしましょう。



養護教諭の俵積田美世（たわらつみだ みよ）と申します。

これから様々な検診・検査が始まります。慣れない環境に体調を崩しやすくなります。

保健室は、体調の優れない時や困った時にみなさんの手助けができる場所でありたいと思っています。**すぐに保健室に来るのではなくて、まずは自分の力で解決する努力をしてみましょう。**1年間よろしくお願いします。



4月から新学年！

新しい学年が始まりました！日ごろの生活を見直して健康を維持し、1年間楽しい学校生活をおくりましょう。

▼朝食はとっていますか？



朝食は1日の活動のエネルギーになります。脳のはたらきをよくして集中力を高めます。

▼適度な運動をしていますか？



でかけるときは電車やバスなどにたよらずに、たまには歩いてみましょう。

▼ストレスをためていませんか？



誰かに話をしたり、趣味を楽しむなどして自分にあったストレス解消法をみつけていきましょう。

▼十分な睡眠はとれていますか？



健康に生活していくためには、夜ふかしせず十分な睡眠をとることから始めましょう。

▼健康管理はしていますか？



自分の体は自分で管理するようにしましょう。体調がすぐれないときは適度に休みをとりましょう。

▼目標や計画をたてていますか？

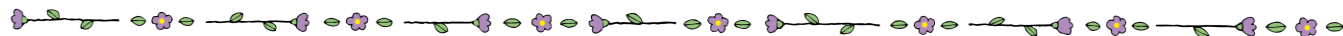


1年間の目標や学習計画を自分でたててみましょう。

特に1年生のみなさんは、慣れない中学校生活に心も体も疲れてしまい、体調不良を起こす人が多いです。規則正しい生活を送り、ストレスを貯めないようにしていきましょう。2、3年生のみなさんも「早寝早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしていきましょう。



お子さまが健やかに成長できますよう、保健室でもお手伝いしていきたいと考えております。
どうぞ1年間よろしくお願いいたします。



★保健関係の書類記入について★

保健調査票(ピンク色)の**緊急連絡先(携帯や職場)が変更になっており、保護者の方に連絡が取れないということが何度かありました。もう一度ご確認ください、最新の連絡先をご記入ください。**

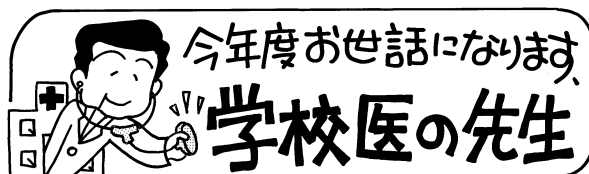
年度当初は、保健関係の書類が多くご迷惑をお掛けします。各検診で必要なものですので、記入もれなく提出期限厳守でお願い致します。**各用紙の記入例も別紙で配布します**ので、参考にしてください。

以下の検査項目は、記入漏れが多いものです。1つでも記入漏れがあると、ご家庭に返却することになってしまいます。ご提出前に、もう一度ご確認ください。

・**運動器** 背骨・上肢・下肢の動きや変形についてみていきます。

必ずできるかどうか実際に行ってからチェックをつけてください。

・**色 覚** 対象は1年生の希望者のみです。保健調査票の該当欄のご記入を忘れずにお願いします。



★健康診断や学校保健委員会、緊急時など お世話になる先生方です。

内 科	金田整形外科	金田 庸一先生	0 4 8 (9 8 1) 6 7 5 5
	はすみクリニック	蓮見 桂二先生	0 4 8 (9 8 4) 5 1 1 2
歯 科	平井歯科クリニック	平井 隆也先生	0 4 8 (9 8 3) 6 6 2 0
	伊達歯科クリニック	伊達 敬規先生	0 4 8 (9 8 3) 8 1 4 8
薬剤師	ミント薬局	白井 和子先生	0 4 8 (9 7 1) 8 1 5 5

