

ほけんだより 4月

令和6年4月10日発行 小松島中学校保健室

いよいよ新年度が始まりましたが、新しい環境はどうですか？家に帰ると毎日クタクタに疲れている人が多いのではないのでしょうか。早く慣れようと焦らなくても自分のペースで大丈夫です！ただし、生活習慣は崩さないよう要注意。早寝・早起き・朝ご飯を心がけて疲れにくい身体を作っていきましょう。今年度もみなさんの心と身体の健康を保健室から応援しています。



守ってください 保健室のルール



- 保健室は、いつでも誰にでも開かれている場所です。そんな保健室だからこそ、利用するときのルールを守り、誰もが気持ちよく過ごせる場所にしましょう！
- ルール1…体調が悪くて休養している人もいます。保健室ではいつも静かにしましょう！
 - ルール2…訪れている人同士、思いやりの気持ちを持ってください。むやみに質問したり、からかったりするのは絶対にやめましょう。
 - ルール3…薬品や備品はみんなのものです。勝手に使ったり、持ち出したりしないでくださいね。
 - ルール4…誰もいないときに先生と話したいことがあれば、そっと伝えてください。時間を決めて話しましょう。

健康診断一覧

4月12日(金):身体測定・視力検査
※眼鏡を持っている人は忘れずに！

5月 9日(木):内科健診(1年生)
10日(金):内科健診(2年生)
13日(月):心電図 (1年全員・2, 3年希望者)
30日(木):尿検査1回目

6月 6日(木):耳鼻科健診 (11, 12HR・2年生有症者)
13日(木):尿検査 2回目
14日(木):眼科健診 (1年全員・2, 3年有症者)
20日(木):歯科健診(全員)
25日(火):耳鼻科健診 (13, 14HR・3年生有症者)
27日(木):内科健診(3年生)
27日(木):尿検査3回目



あいさつがくれるプレゼント

「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

<p>気持ちが前向きになる</p> <p>嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！</p>	<p>友だちとなかよくなるきっかけに</p> <p>あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！</p>
---	--

あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。