



令和7年4月9日(水)
江原中学校 保健室
NO. 1

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい年度、新しい春が始まりました。新しいクラスや新しい友だちなど、たくさんの「新しい」に出会う毎日に期待を膨らませていることと思います。この時期は色とりどりの花が咲き、景色を華やかに彩ってくれます。チューリップの花言葉は「思いやり」だそうです。「思い」は目に見えないけれど、言葉や行動にすることで「思いやり」は伝わります。新しいクラスでも、お互いに思いやりを大切にしてお過ごせるといいですね。

《令和7年度 健康診断の日程と学校医、学校薬剤師の先生紹介》

月	日	曜日	健診項目	対象学年
4月	10日	木	身体測定・視力検査 聴力検査	全学年 1.3年生
	28日	月	内科健診	全学年
5月	1日	木	尿検査(1次)	全学年
	13日	火	尿検査(予備)	未提出の人
	15日	木	歯科健診	全学年
	27日	火	眼科健診	2年生
	29日	木	耳鼻科健診	1年生
6月	10日	火	心電図検査	1年生
	12日	木	尿検査(2次)	再検査の人

※ 1年生希望者を対象に、色覚検査と脊柱側湾症機器健診を実施予定です。後日、詳細をお知らせします。

学校医(内科) 岡 芳剛先生
学校医(眼科) 秦 聡 先生
学校医(耳鼻科) 酒巻孝一郎先生
学校歯科医 三宅 利久先生
学校薬剤師 三好 博子先生



— 保護者の皆様へ —

新年度の保健関係書類をたくさんお渡ししております。お手数をおかけしますが、4/11(金)までに各書類の必要事項を記入・押印し、学級担任まで提出をお願いします。

保健調査票を新しい様式に変更しています。今年度の学年の欄へ記入してください。

保健連絡袋は3年間使用しますので、記入した書類を入れて学校へ返却してください。



朝の時間の有効活用のススメ

朝に決まったことを行う「モーニングルーティン」。みなさんはなにかありますか？ 朝の時間の使い方が、生活リズムを整え、勉強の効果をアップさせる鍵になるかもしれません。

朝が苦手でも、朝にやることを決めておけば自然と体が覚えて起きられるようになることもあります。勉強が得意な人は、朝に読書などの勉強と運動の習慣を組み合わせている場合も。みなさんも出来そうなものから挑戦してみませんか？



モーニングルーティンのアイデア

- ① コップ1杯の水か白湯を飲む
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ ストレッチや軽い運動をする
- ④ 読書などインプットをする
- ⑤ スヌーズ機能を使わずに起きる
- ⑥ 簡単なパズルを解く
- ⑦ 好きな音楽を聴く



手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。
ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



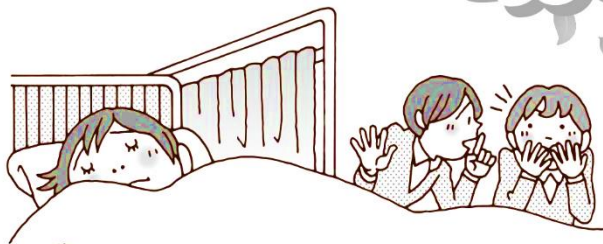
相談するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらえるかもしれませんが。
他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室って どんなところ？

静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。
保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

勉強するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。



自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？
心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

