

ほけんだより 4月

進級・入学おめでとうございます。4月のスタートを切り、緊張と不安を抱えながらも、新しい「出会い」に期待で胸を膨らませていることと思います。心と身体は繋がっています。心が不安定になると、生活も乱れやすくなります。早く新しい生活に慣れるように、生活リズムを整え、元気にスタートしましょう。

健康診断について

- 4月14日(月) 身体測定 (全学年)・・・体操服、めがね・コンタクトレンズの準備をしておきましょう。1・3年生は聴力検査があります。耳の掃除をしておきましょう。
- 4月30日(水) 眼科検診 (1年生全、2・3年生対象者のみ)・・・前髪が目にかかるときは、ピンなどで止めておきましょう。

健診結果、受診の案内については、検査後随時通知します。受診の案内があった人は、受診後、学校(担任まで)までご提出ください。※学校で行う健康診断は、スクリーニング検査(短時間で疾病や問題がないかどうか、疑わしいものとそうでないものを振り分ける)です。受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

保健室利用について

- | | | |
|---|--|---|
| ① 体や心の健康についての相談を行います。気になることがあれば、相談に 来てください。 | ② 保健室では、体調が悪く休んでいる人もいます。静かに利用しましょう。 | ③ 身長計や体重計など、保健室にあるものは、声をかけてから使ってください。 |
| ④ 保健室では、けがや病気の救急 処置を行います。＊保健室では、応急手当や一時休養はできますが、内服薬をお渡しすることはできません。なお、休養は授業への復帰を目的としていますので、原則として1時間休養しても回復しない場合は、原則お迎えでの早退をお願いしています。 | ⑤ 担任や教科担任の先生に伝えてから来ます。  | ⑥ 保健室に来た時は学年・組・名前・来室理由をはっきりと伝えてください。＊けがや病気の様子は詳しく教えてください。自分の言葉で説明できるようにしましょう。  |

～保護者の皆様へ～

◆◇各種健康診断の実施に伴い、提出していただく書類があります◇◆

全学年配布：	保健調査票	回収締切	4月14日(月)
	月経保健調査(女子のみ)		4月14日(月)
	結核問診票	5月9日(金)配布	5月21日(水)
1年生のみ配布：	日本スポーツ振興センター加入同意書		4月14日(月)
	色覚検査希望調査		4月14日(月)
	心臓検診調査票		4月14日(月)

記入もれ、押印もれのないようご留意していただき、提出して下さるようお願いいたします。



春

自分の体に

耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

☒ 毎日同じ時間に起きる

☒ 三食バランスよく食べる

☒ 適度に運動する

☒ 睡眠をしっかりとる

