



勝浦中学校
保健室
4月号

新しい年度、新しい春が始まります。どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人もいれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人、様々だと思います。みなさんが元気に歩みだせるよう、保健室から応援しています。

入学 進級 おめでとうございます

健康診断が始まります



実施日	曜日	時間	検査項目	場所	対象者
4/10	金	1時間目	身体測定・視力・聴力	保健室他	全生徒
4/27	月	13:30~	内科健診	保健室	3年生と2年生の半分
4/28	火	13:30~	内科健診	保健室	1年生と2年生の半分
4/30	木	8:30~	歯科健診	保健室	全生徒
5/21	木	14:00~	眼科健診	保健室	1年生と該当者
6/4	木	朝	尿検査1回目	保健室	全生徒
6/12	金	10:00~	心電図検査	保健室	1年生
6/16	火	朝	尿検査2日目	保健室	全生徒
6/17	水	未定	脊柱側弯検査	未定	1・2年生と3年の該当者
6/18	木	9:45~	耳鼻科健診	保健室	1年生と該当者
9月		休憩時間	色覚検査	保健室	1年生希望者
10月		未定	血液検査	保健室	2年生の希望者

今年度お世話になる学校三師の先生方です

学校医
勝浦病院
櫻原 茂先生

内科健診や血液検査等をしていただきます。

学校歯科医
中田歯科医院
中田 憲孝 先生

歯科健診をしていただきます。

学校薬剤師
勝浦病院
正瑞 嘉久 先生

学校の水の検査やダニの検査等をしていただきます。

朝ごはんってどうして大切？

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、まったく食べていない人に比べて、問題への正答率が高いといわれています。

人は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。そのため、目覚めた時の体はエネルギー不足になっています。忙しい朝ですが、できるだけバランスのとれた朝食をめざしましょう。



保健室利用のルール

- ・保健室に行く前に先生や友達に伝える。
先生がいない時は保健委員や友達に伝えましょう。
- ・保健室内では静かにする。保健室での休養は1時間までです。
- ・保健室内の物には勝手に触らない。持ち出さない。
身長を計るだけでも保健室内に誰もいない時は、勝手に入らない。(先生に声をかけてください)
トイレットペーパー、ハンドソープの補充時は入ってもかまいません。



保健室で待っています



養護教諭の湯浅です
保健室の前に相談・意見 BOX があります。名前は書かなくてもいいので自由に相談や意見を書いて入れてください。

保健室はこんなところで

保健室はケガをしたときや体調不良など、からだの健康のためだけではありません。

心がつらいとき

人とうまくいかない

こんなふうに困っていることや聞いてみたいことがあるときは、いつでも相談してください。保健室の先生と一緒に、心も体も人間関係も健康な毎日を目指しましょう。

5月の予定

11日 JEMS さんによる救急法講習会



歯みがき

歯磨きセットを準備してください。
給食の後は歯磨きをしましょう！

