

進級おめでとうございます

新年度のスタートです。新クラスや新学年になり、期待にワクワクしている人もいれば、緊張している人もいることでしょう。せっかく出会った仲間同士、得意なことや苦手なことも含めてお互いの個性を認め合い、よりよいクラス、よりよい啓明中学校をつくっていきけるといいですね。

引き続き、皆さんが健康で充実した学校生活を送ることができるように保健室からサポートします、養護教諭の関井直恵と稲見彩佳です。

気持ちがはやる今の時期ですが、オーバーペースは禁物です。無理しすぎず、今の環境に合った生活リズムをつかんでくださいね。

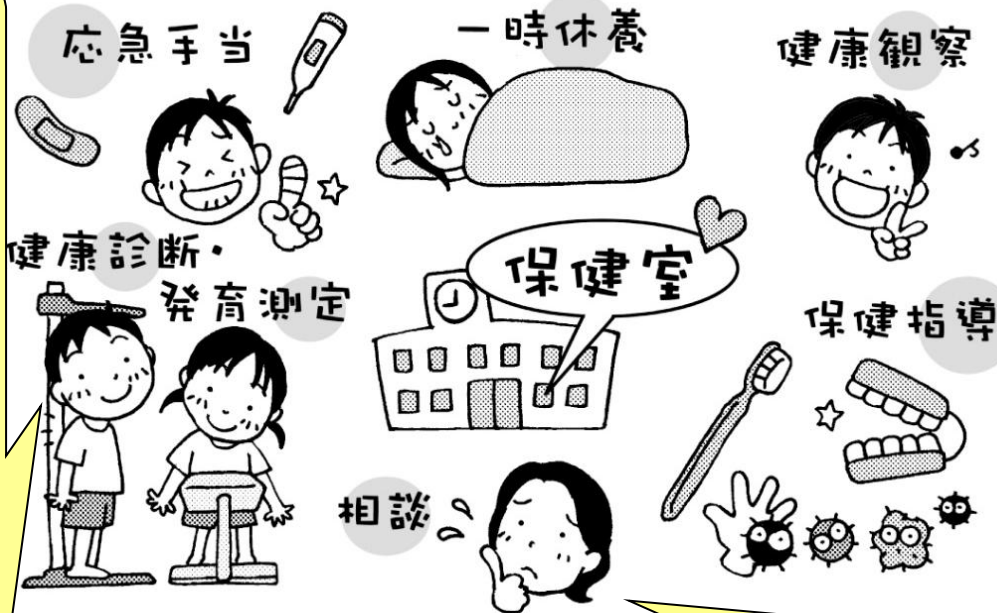


おさらい！ 保健室ってこんなところですよ

具合が悪いとき、けがをしたときに応急処置を行います。前の日やおうちでのけがは基本的に手当てできませんので、おうちで手当てしてきましょう。

保健室では、原則薬の使用はできません。必要な薬は、各自で用意してください。

保健室の身長計や体重計は、放課後、先生の許可を得てから使います。健康診断や健康調査、健康相談など、みなさんの健康管理についてお手伝いします。



- 一 あいさつはしっかりと。
- 二 自分のことばできちんと話そう
- 三 ルールやマナーをきちんと守ろう

からだや心のことで、知りたいことや心配なことがあるときには、一人で悩まずに、ぜひ相談してください。ちょっと誰かに話すだけでも気持ちが楽になるかもしれません。どうしたらよいか、いっしょに考えたいと思います。

緊張をほぐすには

4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合って間もない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手な緊張してしまう…という人も多いかもしれません。そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす（ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ）
- 温かい物を飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安をもっているかも!? 焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。



令和8年度 健康診断日程

4月

- 15日（水）耳鼻科検診 〈1年生〉
- 21日（火）尿検査1回目〈全学年〉
- 22日（水）歯科検診 〈全学年〉
- 30日（木）心臓検診 〈1年生〉

5月

- 8日（金）二計測 〈全学年〉
- 13日（水）尿検査2回目〈該当者〉

6月

- 2日（火）尿検査3回目 〈該当者〉
- 3日（水）内科検診 〈全学年男子〉
- 17日（水）内科検診 〈全学年女子〉
- 18日（木）眼科検診 〈1年生〉

健康診断の結果は、治療が必要な人にお渡しします。

異常のない人にはお知らせしませんのでご了承ください。



学校医の先生をご紹介します

- 内科医 - 齋藤 誠 先生〈愛育病院〉
- 歯科医 - 宮本 宰 先生〈宮本歯科医院〉
- 眼科医 - 竹田 眞純先生〈竹田眼科〉
- 耳鼻科医 - 高木 摂夫先生〈高木医院〉
- 薬剤師 - 佐々木美穂先生

休み明けはケガに注意!

長いお休みが終わってすぐは、体が慣れていないせいかケガをする人が多いようです。



登校時、急いで走ったり慌てていたりすると大きなケガや事故につながります。時間に余裕をもって家を出ることを心がけましょう。また、部活動や体育の授業では準備運動をしっかりと行い、ケガを防ぎましょう。

おうちの方へ

スポーツ振興センター災害給付金

春休み中の部活動等でケガをした場合は、申請書類をお渡ししますのでスポンサーにお知らせください。また、昨年度や一昨年度のものでも、出し忘れていたものなどがございましたらお早めに学校までご提出ください。

健康調査に関わる書類を回収しました

本日、健康カード・運動器検診問診票・結核検診問診票・健康調査票を回収しました。ご協力ありがとうございました。また、**学校生活管理指導表**をお持ちの方がいらっしゃいましたら、学校へご提出ください。

保健だよりについて

保健だよりは基本的にデータ配信となります。健康診断関係の保健だよりはプリントでの配付することもあります。