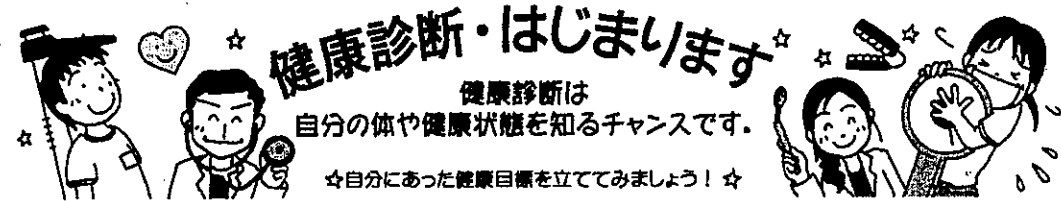


ほけんだより 4月

4月13日 貴志中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます!

今年はいつまでも肌寒い日が続きましたが、ようやく暖かな陽ざしが感じられる春となりました。新しい友達、新しい環境での生活が始まり毎日が緊張の連続でしょうが、『夜は意識して早く寝る』『ホッとできる時間を持つ』など、自分に合ったことを見つけ、疲れをためないようにしましょう。皆さんが安心して、明るい学校生活をスタートできますように…。

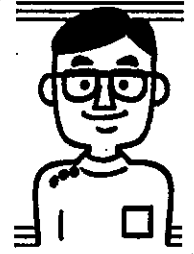


これからの保健行事

4月12日(木)	身体測定	5月10日(木)	歯科健診(2年)
13日(金)	眼科健診 9:00~	14日(月)	内科健診 13:30~ (2年女子)
17日(火)	内科健診 13:30~ (1年男子)	17日(木)	尿一次検査
19日(木)	歯科健診(3年)	18日(金)	尿一次検査(予備日)
23日(月)	内科健診 13:30~ (3年女子)	24日(木)	歯科健診(1年)
26日(木)	内科健診 13:30~ (2年男子)	28日(月)	内科健診 13:30~ (1年女子)
5月8日(火)	内科健診 13:30~ (3年男子)	31日(木)	耳鼻科健診(1年)
		6月1日(金)	尿二次検査(予備日)

お世話になる学校医の先生方を紹介します。

- 《内科医》 木津 俊一 先生 (和歌山市中央生協河西診療所)
- 瀬藤 容子 先生 (医療法人弘仁会ゆうゆうクリニック)
- 《眼科医》 白井 威人 先生 (しらい眼科)
- 《歯科医》 土橋 学 先生 (つちはし歯科)
- 西村 雅夫 先生 (西村歯科医院)
- 《耳鼻科医》 田村 真司 先生 (田村耳鼻咽喉科)
- 《薬剤師》 晒 壽哉 先生 (ルピナス調剤薬局)



新生活のスタート… 「食事」「睡眠」「運動」の基礎作りを

新年度がスタートし、皆さんは新しい環境で新しい仲間とコミュニケーションをとりながら、生活の土台を築いていることと思います。

生活や環境の変化は、ストレスとなって心身に影響することが多く、なんとなく疲れを感じたり、思わぬケガや病気、体調不良につながってしまったりすることがあります。

それを予防するためには、まず生活のリズムを安定させることです。「食事」「睡眠」「運動」を意識しながら、生活できるといいですね。

睡眠は普段より多めにとって、無理せずに快適に過ごせることを願っています。



養護教諭の橋本、北垣です。
どうぞ、よろしくお願いします。



<p>ケガをしたときの応急手当</p>	<p>体の調子がすぐれない</p>	<p>体や健康について学びたい</p>	<p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>	<p>内服薬は出せません</p>	
<p>先生にことわってから来る</p>	<p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>室内では静かに</p>	<p>備品等に勝手に触らない</p>

机、いすの高さは、自分の身体に合っていますか?

ちょうどよい高さの机
いすに深く腰をかけ、両腕を身体につけて直角に曲げ、机の上に手のひらをのせる。
この時、腕が水平にのせられるもの。

ちょうどよい高さのいす
いすに腰かけた時、足のうらがぴったり床につき、ひざが直角に曲がる高さのもの。

