

# 保健だより4月

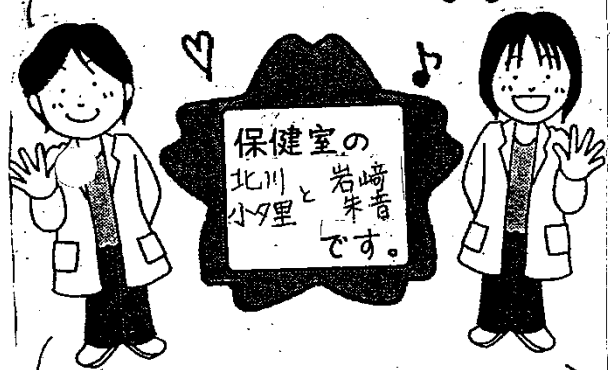
貴志中学校保健室 令和5年4月

## 入学・進級おめでとうございます!!

心地よい緊張感の中、新年度がスタートしました。新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多い一方で、環境の変化から疲れやすかったり、体調を崩したりすることもあります。

「早寝、早起き、朝ご飯」を意識して、早めの休養を心がけましょう。

### はじめまして!!

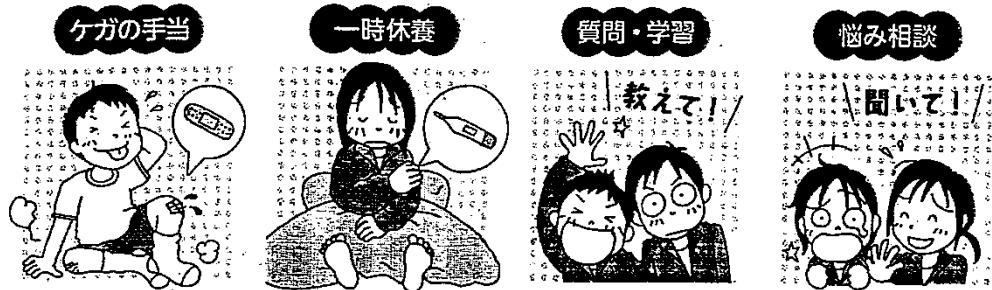


みなさんが元気に毎日を過ごせるように保健室からサポートしていきたいと思っております。よろしくお願ひします!!

### 保健室をきまちよく利用するためのみんなのルール

<p>先生にことわってから来ましょう (緊急の場合を除く)</p>	<p>保健室に来た理由を言葉で伝えてください</p> <p>理由</p>	<p>休養している人がいるときは静かにしてください</p> <p>いっしょ</p>
<p>室内の器具を使うときは音をかけてください</p>	<p>読んだ本は、もとの場所に返してから教室へ</p>	<p>すり傷は、水道の水で洗ってから来ましょう</p>

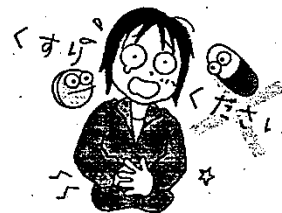
<p>室内の器具を使うときは音をかけてください</p>	<p>読んだ本は、もとの場所に返してから教室へ</p>	<p>すり傷は、水道の水で洗ってから来ましょう</p>
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------



保健室で

## できることとできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。



薬をもらうことはできません

継続した手当はできません



### ～4月の保健行事～

- 4月13日(木) 保健関係書類しめきり日  
身体測定(体操服登校、メガネある人は忘れずに!!)
  - 4月17日(月) 内科健診 3年生女子(13:45~)
  - 4月20日(木) 内科健診 3年生男子(13:30~)
  - 4月21日(金) 眼科健診 1年生全クラス・2年1~3組(13:30~)
  - 4月24日(月) 眼科健診 2年4~5組・3年生全クラス(13:30~)
  - 4月25日(火) 耳鼻科健診 1年生全クラス(13:30~)
  - 4月27日(木) 内科健診 1年生男子(13:30~)
- 校医の先生
- 内科 木津 俊一先生 (河西診療所)
  - 瀬藤 容子先生 (ゆうゆうクリニック)
  - 眼科 白井 威人先生 (しらい眼科)
  - 耳鼻科 田村 真司先生 (田村耳鼻咽喉科)
  - 歯科 土橋 学先生 (つちはし歯科)
  - 西村 雅夫先生 (西村歯科医院)
  - 薬剤師 町田 玲子先生 (ホンダ西庄中央店)

### 健康診断 4つのステップ

毎年4月に必ずある「健康診断」。

こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。

- 考** 保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。
- 知** いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。
- 守** 詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。
- 学** より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味があっただけでいいです。