



保健室を担当する ^{てしま ゆうき} 手島 由右巳

^{みやざき りさ} 宮崎 莉沙 です

みなさんが心も体も健康に過ごせるようにサポートしていきたいと思います。

2025.4.10 和歌山市立日進中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます！

新しい年度、新しい春が始まりました。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がいれば、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で揺れ動いている人、様々だと思います。みんなが元気に歩みだせるよう、保健室から応援しています。

今年度お世話になる学校医の先生です！

- 内科医 佐藤 晋一 先生（さとう内科）
- 眼科医 山本 昇伯先生（山本眼科東洋医学研究所）
- 武用 泰輔 先生（武用整形外科）
- 耳鼻科医 木下 和也 先生（木下耳鼻いんこう科）
- 歯科医 高 誠 先生（南海歯科医院）
- 薬剤師 徐 智子先生（ほのぼの薬局）
- 土橋 弥文 先生（土橋歯科医院）
- 山田 啓介 先生（やまだ歯科医院）

4月の予定

日時	曜日	健診内容	対象学年
4月10日	木	聴力検査	1, 3年生
4月11日	金	身体測定 視力検査	全学年 ・体操服登校です。 ・メガネを忘れず持ってきてください。
4月17日	木	内科健診	3年1,2,3組
4月22日	火	眼科健診	1年生全クラス、2年1組～3組
4月23日	水	歯科健診	2年生全クラス
4月24日	木	内科健診	3年4,5,6組 2年6組
4月28日	月	歯科健診	1年生全クラス

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

睡眠をしっかり取る



