

ほけんだより



いよいよ新学期の始まりです。新しい学年・クラスに早く慣れて、楽しく充実した一年が送れるといいですね。

春休み中に体調が悪くなった人、生活リズムが崩れた人はいませんか？4月は行事も多く、始まったかと思えばバタバタと終わってしまう月です。そんなときこそほっとしたときに急に疲れが出たりして体調を崩してしまいがちなので、普段から自分の体調には気遣えるようにしましょう。

みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して。。。！ ☆ ルール・マナーを守って利用してください！

<p>けがの応急手当や 具合が悪いときの一時休養に</p>	<p>自分の体や健康について 知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みをかかえている時に</p>
<p>できるかぎり先生にことわってから 利用しましょう</p>	<p>ベッドで休んでいる人もいます 静かに利用しましょう</p>	<p>保健室にあるものは ひと声かけてから使いましょう</p>

※保健室利用時は保健室利用カードを担任の先生や教科の先生に書いてもらってください※

！！注意！！

昨年度は、ジャージを忘れた人に貸し出しを行ってきましたが、多くの人が借りにきており、予備がないので、原則、汚れた人のみに貸し出します。忘れないようにしましょう。

はじめよう 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツ
は、自分の体と心の状態に気を
配り、小さな異常に早めに気づ

けるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしまし
よう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？



気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。



健康診断が始まります☆

4月の予定

保健書類配布物は期日に必ず提出してください。

2, 3年生⇒ 4月10日

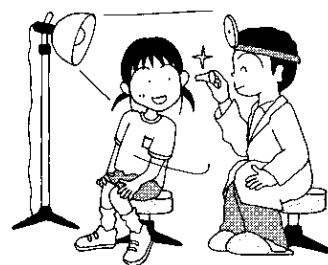
1年生⇒ 4月14日

月	火	水	木	金
3	4	5	6 始業式	7
10 給食開始 2, 3年生 保健書類提出日	11 入学式 1年生 心臓検診調査票 提出日	12	13 避難訓練 発育測定 全学年 ※眼鏡忘れずに	14 顔写真撮影 1年生 保健書類提出日
17 保護者会	18 全国学力調査 3年	19	20 新入生歓迎会	21
24 内科検診 1年生	25	26 耳鼻科検診 1年生	27 部活動結成式	28 心臓検診 1年生

学校医の先生の紹介

- 内科 濱田 宏志 先生 (浜田中医クリニック)
- 内科 榎本 康一 先生 (榎本医院)
- 内科 玉田 文子 先生 (玉田クリニック)
- 耳鼻科 石塚 鉄男 先生 (いしづか耳鼻咽喉科)
- 眼科 石橋 寧子 先生 (東洋眼科医院)
- 歯科 花澤 浩之 先生 (花澤歯科医院)
- 歯科 小熊 貞夫 先生 (小熊歯科医院)
- 歯科 細井 毅 先生 (細井歯科医院)
- 薬剤師 中村 幸絵 先生 (よろづ屋薬局柏店)

検診中は静かに
しましょう。



☆検診に必要なものは忘れないよう、前日に確認するようにしましょう☆



4月から柏二中にきました長田紀音(おさだことね)です。よろしくお願いいたします。

保健室の渡邊佳奈(わたなべかな)です。今年もよろしくお願いいたします。

