

# 保健だより 4月号

入学・進級おめでとうございます

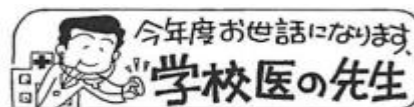
令和6年4月5日  
布佐中学校 保健室

新しい教室、新しいクラスにドキドキやワクワクでいっぱいですね。環境がガラッと変わる4月は、心も身体も疲れやすくなっています。時には息抜きをしながら「早寝早起き」をして、疲れをためないようにしていきましょう。みなさんが笑顔いっぱいすごせるよう、保健室から応援しています！

## 健康診断が始まります

4月12日(金)	身体測定 視力検査 聴力検査	全学年 全学年 1・3年生	眼鏡やコンタクト、タオルを忘れずに
4月17日(水)	耳鼻科検診	1年生	前日に耳掃除をしましょう
4月25日(木)	内科検診	全学年	
4月26日(金)	尿検査(1次)	全学年	体調不良などで提出できない場合は 予備日に提出しましょう
5月2日(木)	歯科検診	全学年	朝の歯みがきを忘れずに
5月13日(月)	心電図検査 尿検査(予備日)	1年生 1次未提出者	上のジャージを忘れずに 忘れずに持参しましょう
5月22日(水)	尿検査(2次)	該当者	1次で再検査の場合、提出しましょう

※2学期以降に脊柱側弯症検診を、1年生と該当者に実施します。



内科：佐藤 昭宏先生（佐藤内科医院）7187-1133  
耳鼻科：阿彦 智明先生（あひこ耳鼻咽喉科医院）7184-5833  
歯科：後藤 和徳先生（後藤歯科医院）7189-4310  
薬剤師：和久井綾子先生（天王台薬品）7184-6209

### 健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせを  
していますので、病院では「心配なし」と診断される  
こともあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、  
わかっているから…とそのままにするのではなく、  
定期受診の目安としていただければと思います。

## 保健室の利用について

保健室では騒がないでね！

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに  
応急手当や一時休養ができます

こんなときにもぜひ  
保健室へ来てください

手当の際に「いついつから」  
「どこか」「どうしたのか」など、  
自分の状態を  
説明してください。

体や心、健康について  
知りたいことがあるとき

困ったことや相談したい  
ことがあるとき

休養は原則1時間です。  
よくなるないときは  
早退を勧めます。

身長や体重などを  
測りたいとき

※保健室では内服薬をあげたり、  
翌日以降の継続した手当ではできません。

※先生に伝えてから入室しましょう。  
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

## 自分の気持ちを表現しよう

授業に遅れそうで焦る気持ちを「やばい」、給食が美味しくて「やばい」、部活で優勝できて「やばい」など、嬉しいことも悲しいことも「やばい」で済ませてしまう人はいませんか。自分の気持ちにぴったり合う表現を探してみましょう。

<p><b>嬉しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・幸せ</li> <li>・楽しい</li> <li>・心地いい</li> </ul>	<p><b>感動する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・琴線に触れる</li> <li>・印象に残る</li> <li>・ジーンとする</li> </ul>	<p><b>満足する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・十分である</li> <li>・満たされる</li> <li>・気が済む</li> </ul>
<p><b>悲しい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ショック</li> <li>・寂しい</li> <li>・辛い</li> </ul>	<p><b>怒る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラする</li> <li>・腹が立つ</li> <li>・非難する</li> </ul>	<p><b>悩む</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思いつめる</li> <li>・沈む</li> <li>・思案に暮れる</li> </ul>



養護教諭の飯塚菜花です。けがをしたとき  
や体調が悪い時はもちろん、悩みや聞いてもら  
いたいことがあるときにも、ぜひ保健室を利用  
してくださいね。

## 忙しい中でも 自分のペースで

1年生は新生活に期待やワクワク感で満たされている一方、初めての  
こと・覚えることが多く慌ただしい日々。なるべく早めに、いまの環  
境に合った生活リズムを確立してく  
ださい。2・3年生は学年が上が  
り、やはり新たな気持ちで張り切っ  
ていることでしょう。無理なく、気負  
わずに過ごしてほしいと思います。  
新しい環境は思った以上に心身の  
疲れを呼び込みま  
す。よく食べて、  
よく寝て…自分の  
ペースを見失わな  
いてください。