



令和 6年
第一中学校 保健室

新しい学年がスタートしました。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れているものです。そして、4月は行事の多い時期でもあります。翌日まで疲れをひきずらないように、休み時間もしっかりととりましょう。

何をするにも健康が基盤になります。

毎日、GOODな自分であるために...

健康を支える
3つのキホン

①生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養・バランスの良い食事・適度な運動で作られます。



②予防

感染症予防の基本は、手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも予防につながります。



③心のケア

上手にストレスを発散して、リラックスできる時間を持たしましょう。保健室や相談室も利用してくださいね。

健康診断がヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康をじゃましそうなものがないか、それらを調べてもらうのが健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、治療勧告が配布されたら受診も忘れずに。

また、今年度もプライバシーに配慮しながら安全に実施していきます。ご協力よろしくお願いたします。



健康診断のお知らせ

4・5月予定分

4/24 (水)	尿検査①	8:30まで	全校生徒・職員
5/ 2 (木)	歯科検診	9:35~	3年生
9 (木)	尿検査②	8:30まで	1次未提出者
	眼科検診	13:25~	全校生徒
14 (火)	内科検診	13:25~	わかくさあおば 3年3クラス
15 (水)	心電図	11:10~	1年生
21 (火)	内科検診	13:25~	3年生3クラス
23 (木)	歯科検診	9:35~	わかくさあおば 2年3クラス
28 (火)	尿検査③	8:30まで	2次検査
	内科検診	13:25~	1年3クラス

保健室からのお知らせ

○日本スポーツ振興センターについて

学校管理下でけがをした場合には、子ども医療券を使わずに医療機関で治療を行ってください。受診した際、医療機関で『学校管理下でケガをしたこと』をお伝えください。また、学級担任・部活動顧問等に受診の報告もお願いいたします。掛け金は5月の集金額に含まれます。

○出席停止に関する登校届けについて

本日ひとりに2枚、登校届けを配布しました。家庭で保管をお願いいたします。また、一中のホームページからもダウンロードできますのでご活用ください。

