



令和 5年 4月  
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、休む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ちましょう。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、今年度も感染症対策をとりながら安全に実施して行っています。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

4/13 (木)	歯科検診	9:35	3年生
20 (木)	歯科検診	9:35~	わかくさ・あおば・2年
26 (水)	尿検査①	8:30まで	全校生徒
27 (木)	歯科検診	9:35~	1年3クラス
5/10 (水)	内科検診	9:35~	3年生
10 (水)	内科検診	13:20~	わかくさあおば・2年生3クラス
11 (木)	眼科検診	10:00~	全校生徒
15 (月)	尿検査②	8:30まで	1次未提出者
16 (火)	内科検診	13:20~	2年生3クラス
19 (金)	心電図検診	11:10~	1年生

## 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

学校管理下でケガをした場合には、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4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3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。



