



令和 7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な自分でいるために…

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。

健康診断もヒントになります

健康するために足りないものがないか、健康をじや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ひいたします。



4・5月予定分

| | | | |
|----------|------|--------|-----------------|
| 4/22 (火) | 尿検査① | 8:30まで | 全校生徒・職員 |
| 5/12 (月) | 尿検査② | 8:30まで | 1次未提出者 |
| 14 (水) | 心電図 | 11:20~ | 1年生 |
| 15 (木) | 歯科検診 | 8:35~ | 2年生5クラス |
| | 内科検診 | 13:20~ | わかあお+3年生5クラス |
| 28 (水) | 尿検査③ | 8:30まで | 2次検査 1次未提出者 |
| 29 (木) | 歯科検診 | 8:25~ | 3年生+1年2クラス+わかあお |



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。

