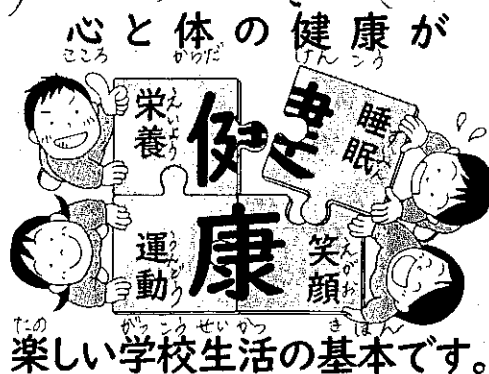


4月のほけんだより

No.1 2022年4月 式下中学校 保健室

1年生のみなさん 入学おめでとうございます！新生活に期待やワクワクで満たされている一方で、初めてのことに慣れることが多く、不安もあることでしょう。気持ちにはやりがらですが、オーバーホースは禁物。無理をせず、リズムをつかんでいってください。

2・3年生のみなさんは進級し、やはり新たな気持ちではりまわっていることでしょう。でも気をつけることは同じ。前のめりになりすぎず、気負わずに過ごしていってくださいね。

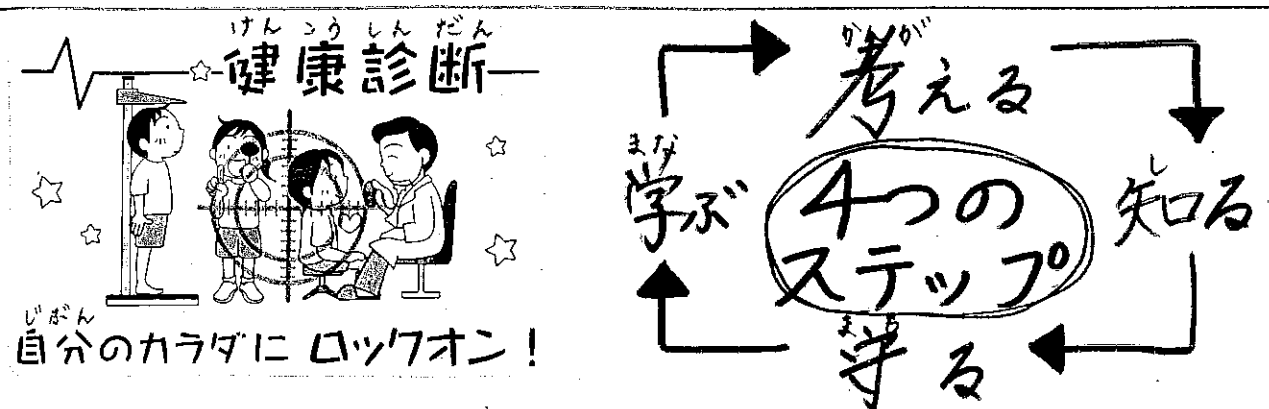


養護教諭の菅原です。みなさんの「こころ」と「からだ」の健康を応援しています。保健室と「ほけんだより」をよろしくお願いします。

登校前には必ず熱を測り、体調チェックをしましょう。体調不良の場合は登校を控え、休養してください。無理はしないこと!!

自分のからだについて知りたいことがあつとき、相談してくださいね。

緊急手当
保健室が休みの日は、その日学校でしつけの応急手当です。前日や家でのがが、ガーゼの貼りがえなどは、家でしてくださいね。
内服薬もありません。自分のからだに合ったものを自分で用意してくださいね。



毎年ある「健康診断」。4つのステップを意識してみよう!

- 考える** 保健調査票を記入して、普段の様子を振り返りましょう。
- 知る** いろいろな検査や検診で自分の成長・健康の様子を知りましょう。
- 守る** 詳しい診療や検査が必要な時は、きちんと受けて、自分の健康を守りましょう。
- 学ぶ** より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味があつて、楽しみがアップすればうれしいです。

- 4/11(月): 2年
 - 4/20(水): 3年
 - 4/25(水): 1年
- 身体測定
尿検査
1回

検診前には検診票(お配り)を必ず読んで、必要な準備をしておきましょう。忘れ物がないように!

保健室 みんなの元気

健康診断

調査票・問診票は4/22(水)までです。

応援します!

相談室のご案内

- ・スクールカウンセラー: 4/22(金) 予約が必要です。保健室菅原の担任の先生に申し込んでください。保護者の方の相談も受け付けます。
- ・心の相談室: 4/11・18・25(月) 昼休み・放課後に開室する予定です。(予約不要)

昨年度と変わらず
カウンセラー 原田先生
相談室 中心先生です