

# ほけんだより 4月

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友だちにワクワクしている人もいるでしょう。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてくださいね。保健室も、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。

## 保健室からのお知らせ

### 今年も保健室面談をします

1年生の皆さんを中心に、保健室でお話を聞かせてもらおうと思っています。保健調査票を参考に、声をかけますので、気軽に保健室まで来てください。昼休みや放課後を利用して実施する予定です。  
 声がかからなくても・・・話がしたいという人は、ぜひ、保健室まで！

\*\*\*\*\*



けんこうしんだん  
**健康診断が**  
 はじ  
**始まります**

1学期は健康診断が目白押し。12日の身体計測（1年生）からスタートです。

どれも、学校保健安全法で定められている大切な検診・検査です。必ず受検して、結果に異常があれば病院受診をしてください。充実した学校生活のためにも、健康管理を侮らないでくださいね。

4月の予定

- 12(水) 身体計測(1年)
- 13(木) 検尿
- 14(金) 検尿
- 24(月) 心電図・X線検査(1年)

お世話になる  
 学校医の方々

- |       |        |          |
|-------|--------|----------|
| 学校医   | 小川診療所  | 小川 勉医師   |
|       | 深野内科医院 | 深野美也医師   |
| 学校歯科医 | 佐藤歯科医院 | 佐藤博志医師   |
| 学校薬剤師 | おおつく薬局 | 大継真由美薬剤師 |

## 『あいさつ』がくれるプレゼント

「あいさつは大切」とよく言われますよね。それは、あいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるからです。

< 気持ちが前向きになる >

嫌なことがあった時も、あいさつをするとさわやかな気分になれますよ？自然と笑顔になっているかも。

< 友だちと仲良くなるきっかけに >

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも？



あいさつのコツは『自分から』すること！あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。

「いい天気だね」等、一言プラスできるとさらにいいですね。

## みんなの保健室 ルールを守りましょう！

急に具合が悪くなったり、悩みを抱えていたり…保健室は、たくさんの方が出入りをします。調子の悪い人が集まる場所ですから、自分勝手なことはせず、ルールをしっかり守りましょう。

原則として、休憩時間に利用することを心がけましょう。

中学校までと異なり、授業中の利用は欠席扱いとなります。



授業中に保健室に来る時は、先生に伝えてから来るようにしましょう。

“授業中に来室は【緊急性のある場合のみ】が原則です。



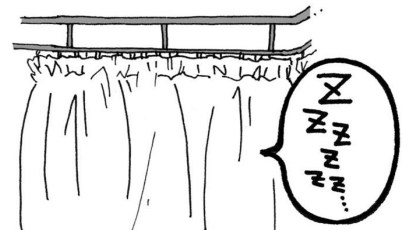
「しんどい」の一言ではなく、いつから、どこが、どうなのか、自分の状態をはっきり述べましょう。

けがをしたら、傷口についた砂や土は水道水で洗い流してから来るようにしましょう。



保健室はあくまでも応急処置を行う場です。ケガが治るまで薬をもらいに来ることは避けてください。

内服薬は使用できません。



具合の悪い人が休んでいるので、静かにしましょう。ベッドの数は限られているので、先に休んでいる人がいて休養できないこともあります。しっかり体調管理を！