

保健だより 4月

伊勢崎市立境西中学校
保健室 No.1
令和6年4月

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年、新しいクラスでの新学期が始まりました。新生活にドキドキ・ワクワクがいっぱいですね。気持ちを新たに頑張っていきましょう！これから1年間、みなさんの元気いっぱいの笑顔や、いろんな表情に出会えることを、楽しみにしています。

保健室では、境西中学校のみなさんの心と体の健康づくりのお手伝いをします。よろしくお願いいたします。



4月の定期健康診断日程について

日にち	定期健康診断の項目	時間	対象学年
9日(火)	身体測定・視力検査	1時間目	全学年
16日(火)	聴力検査	1時間目	3年生
		2時間目	1年生

「受診のおすすめ」の通知が配付されましたら、すみやかに専門医を受診してください。
なるべく早く受診を済ませて、健康な身体で学校生活を送りましょう。



校医さんの紹介です



- ◇内科 大滝 雄造 先生(おおたきクリニック)
- ◇耳鼻科 設楽 直也 先生(設楽耳鼻咽喉科医院)
- ◇眼科 田村 卓彦 先生(伊勢崎たむら眼科)
- ◇歯科 鶴谷 洋明 先生(鶴谷病院)
- ◇薬剤師 福島 隆志 先生

今年度も、よろしくお願いいたします。

保健関係書類について



◇配付物【4/10(水)までに提出してください】

*保健調査票…2・3年生は、新学年の欄と変更点を記入してください。

…1年生は、表・裏すべての記入をお願いします。

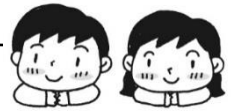
*日本スポーツ振興センター加入同意書…1年生のみあります。

(2・3年生は、スポーツ振興センターのお知らせをお配りします。)

おうちのかたへ



保健室の利用について～新しいものもあるのでよく確認しましょう～



1. 急なけがや病気以外は、できるだけ休み時間に利用しましょう。

◇いつから・どこが具合悪いのか・どんなけがをしたのか等、はっきり言えるようにしましょう。

2. 保健室に行く前には、担任または教科担当の先生に伝えましょう。

◇どこにいるのかわからないと、心配してしまいます。必ず自分の所在をわかるようにしておきましょう。

New ◇保健室から教室に戻る場合は、「保健室からの連絡カード」を担任または教科担当の先生に渡しましょう。

3. 保健室で休養するのは、原則1時間までです。

◇1時間休養しても良くならない場合は、早退しておうちで体調を整えます。

◇1時間休養後に授業に戻っても、具合が悪く調子が戻らない場合は、早退しておうちで体調を整えます。

4. 飲み薬はあげられません。

◇頭痛薬や生理痛の薬等、頓服薬が必要な人は、普段から自分に合った薬をカバンに入れておきましょう。

5. 継続的なけがの手当てはできません。

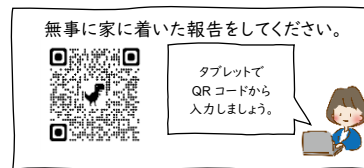
◇昨日のけがの手当ては、おうちでしましょう。傷口は、清潔にすることが第一です!



6. 早退する場合は、次の通りです。

◇保護者に連絡をとります。

◇お迎えをお願いするか、自力で帰れるか相談します。



New 自転車で帰る場合には、家に着いた段階で学校にGoogleFormsで無事着いた報告をします。

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか? 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない