



新年度が始まり、早くも半月が過ぎようとしています。
新しい環境での疲れで、休日になると体調をくずしてしまう人もいるかもしれません。
生活リズムを整え、新年度を元気に過ごしましょう！



養護教諭の末松です。
みなさんの体と心の健康のお手伝いをします。

「朝」の生活リズムで元気にスタート！

体調のチェックポイントは「睡眠」・「食事」・「排便」。これらに何らかの不調があったら要注意！



毎朝の「健康観察」を習慣に！

不調があれば、朝SHR後、先生に教えてください！

- 手洗い …年間を通じた感染症予防の基本
- 換気 …2方向の窓を開けておきます
(できない時は休み時間に開けます)
- 抵抗力をつける …
十分な睡眠・適度な運動・バランスのよい食事
- 健康観察 (体調確認・検温)
- ★ マスクの着用は、体調等により判断してください

春の「5K」に要注意！

アレルギー症状が出やすい季節です。
服装や保湿などの工夫で、健康を保ちましょう。



強風

春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。

乾燥

風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。

寒暖差

季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。

花粉

風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。

黄砂

大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

困った時は「ちょっとお願い」

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方が分からないなど、苦戦する場面もあるかも知れません。

そんな時は、人に頼りましょう。頼るのは迷惑、と思うかも知れませんが、頼ることは相手にとって良いことがありますよ。

♡人の役に立って感謝されると幸せを感じる♪

♡頼られることは信頼の証拠。頼ってもらえると嬉しい♪
など。



「難しい」「大変」など困った時は、思い切って「ちょっとお願い」と周りに声をかけてみましょう。

忘れ物がないよう注意!

健康診断が始まります

健康診断は、病気の早期発見・早期治療にもつながるとともに、自分のからだの調子や成長を知るチャンスです。
気になることがあれば、遠慮なく各検診の先生に相談してみましょう。



期 日	項 目		準 備
4月18日(木)	胸部X線撮影	1年	体操服・ジャージ
4月24日(水)	身体測定	全学年	体操服・メガネ
4月25日(木)	検尿1次	全学年	朝自宅で採尿し提出
5月 8日(水)	心電図検査	1年	体操服・ジャージ
5月 9日(木)	検尿2次	該当者	朝自宅で採尿し提出
5月10日(金)	眼科検診	1年	
5月14日(火)	歯科検診	全学年	昼休みに歯みがき
5月16日(木)	内科検診	2,3年	体操服持参
5月24日(金)	内科検診	1年	体操服持参
5月28日(火)	耳鼻科検診	1年	前日に耳掃除

健康診断結果について

何らかの異常や疑いがあれば、項目ごとに結果をお知らせします。

- ・結果お知らせのプリントをもらったら、その日のうちに保護者の方に渡しましょう。
- ・なるべく早めに検査や治療を済ませましょう。



健康診断等でお世話になる先生方です。

学校医 塩見 秀明 先生 (三根診療所)
 学校歯科医 阿比留尚仁 先生 (阿比留歯科医院)
 学校薬剤師 永瀬 正義 先生 (永瀬薬局)

保健室で

できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。
緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。



薬をもらうことはできません

継続した手当はできません

① けがや体調不良のときは…

- ☆ 緊急のとき以外は休み時間に利用しましょう。
- ☆ **保健室を利用する際、教室にある「保健室利用票」で先生に連絡してきてください。**
(誰も知らずにいなくなるととても心配します!)
- ☆ 保健室での休養は原則1時間としています。

② 相談したいときは…

- ☆ どうしてもいいかわからない、誰かにきいてほしい…そんなときはいっしょに話してみませんか?
- ☆ 人に話せると気持ちがスッと軽くなることもありますよ。

③ 学校や部活動・登下校中等のけがで受診したら、連絡してください

- ☆ 独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しています。
学校の管理下でけが等により受診した場合、医療費等が給付されます。
・授業中・休み時間・部活動中・登下校中などに発生したけがで、
医療費が合計5000円(窓口での支払い3割負担が1500円)以上のけがが対象となります。手続きの説明をしますので、保健室へすぐに連絡してください。
- ☆ 医療費の請求は毎月に行います。
- ☆ 2年間請求しないと時効により請求できなくなるので注意!