

ほけんだより 4 月



加東市立社中学校 保健室 令和3年4月7日発行

入学・進級おめでとうございます！

いよいよ新年度の始まりですね。暖かい春の訪れで、心がウキウキわくわくしてきますね。新しいクラス、新しい友達・・・春はいろいろな出会いがある季節です。この新鮮な気持ちを忘れないで、目標に向かい充実した1年にしましょう

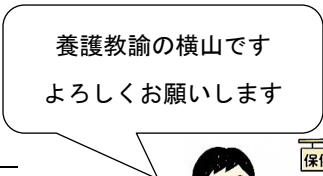
【4月 は 下記 の 予定 で 健康診断 を 行います！】

健康診断は、主に「発育発達・健康状態のチェック」と「病気・異常の早期発見」を目的として行われますので、できるだけ休まず受けましょう。

実施日	検 診 項 目	検 診 場 所	1 年	2 年	3 年	備考
4/8(木)	身体測定 視力検査	会議室		1・2校時	3・4校時	半袖 半ズボン 眼鏡
4/9(金)			2・3校時			
4/14(水)	心臓検診(心電図) 13:30～	会議室	○			半袖 半ズボン
4/20(火)	眼科検診 9:00～	会議室	○			
4/22(木)	尿1次検査	教室で提出	○	○	○	前日に容器 配布、朝採 尿する
4/23(金)	(予備日)	保健室前へ提出	22日の未提出者			
4/22(木)	耳鼻咽喉科検診 14:00～	会議室	○	昨年度の 未検査者		耳掃除をし てくる
4/30(金)	心臓検診予備日 13:30～	会議室	未検査者			市内の未検査 者対象
	脊柱検査(モ7レ) 14:45～	会議室	○	心臓検診が終わり次第、 スタートします！		半袖 半ズボン

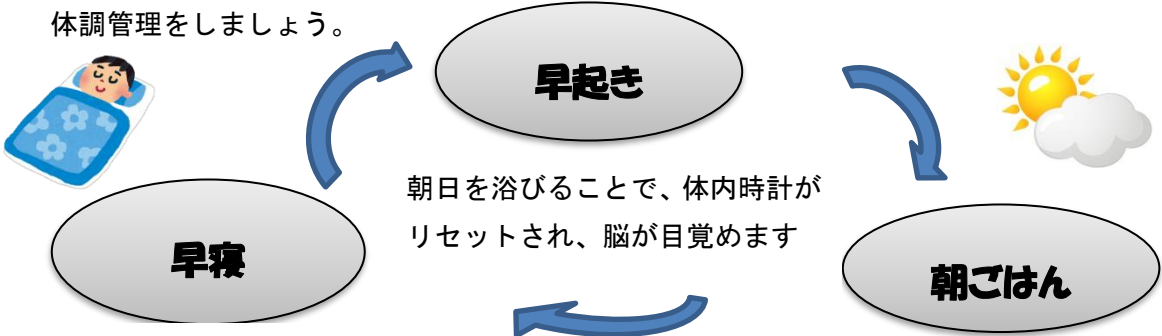
保健室の利用についてのルールについて

- ◆保健室を利用する際は、付き添いの人と来るようにしてください。
- ◆体調が悪く、保健室で休養しようとするとき
 - ・休もうとする授業の先生に伝えて「利用許可書」を持って来室してください。
 - ・休養は1時間までです。1時間休養しても体調が回復しないときは早退し、家でしっかりと休んでください。
- ◆けがをして保健室を利用するとき
 - ・体育の時間や部活の時間などにけがをしたときは、授業の先生や顧問の先生に伝えてから、来室するようにしてください。
 - ・緊急の場合はすぐに保健室に来てください。
- ◆保健室の利用はできるだけ休み時間にしてください。
- ◆保健室でのけがの手当ては、応急処置が目的です。同じけがで繰り返し手当が必要な場合は、けがの悪化を防ぐためにも病院を受診してください。



規則正しい生活リズムに戻そう！

春休みは、通常の学校がある時間よりも寝る時間、起きる時間が遅くなってしまった人がいたのではないのでしょうか？新学期は、新しい環境での生活のため、心身ともに疲れています。規則正しい生活リズムを取り戻すため、早寝早起きをして、しっかり朝ごはんも食べて体調管理をしましょう。



成長に欠かせないホルモンは、睡眠中に多量に分泌されます。早めに就寝することで睡眠時間が確保され、生活リズムも安定します。

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。