

保健だより



4月号

平成 29 年 4 月 19 日
日出学園中高保健室 No.154

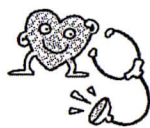


新年度がスタートして約 10 日が過ぎました。入学・進級おめでとうございます。
教室・先生・友達など新しいことに囲まれるこの時期は、期待と不安で心の中がいっぱいになります。新しい環境に慣れようとして脳もフル回転。だから家に帰ると、どっと疲れが出て夕飯を食べると寝てしまう…なんてこともあるのではないのでしょうか？
先週から授業も始まっています。規則正しい生活のリズムを作って行きましょう。
特に早寝早起きは大切！成長期のみなさんは、11 時までには就寝して 7～8 時間は寝てほしいです。

また、この 4 月は新たに自分を変えてみるのにちょうど良い時期でもあります。勇気を出して気持ちを一歩前進させ、いろんなことに挑戦してほしいです。
健康診断も始まりましたので、体のチェックも忘れずに体調を整えて爽やかにスタートをきりましょう！！



健康診断が始まります



皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。しっかり自覚を持って受けてほしいと思います。

健康診断の目的は…①自分の体がどれくらい成長しているかを知る。
②体の異常や病気がないかどうかを、調べる。
③自分の体の状態を知り、健康生活について考える の 3 つです。

【4. 5 月の予定】

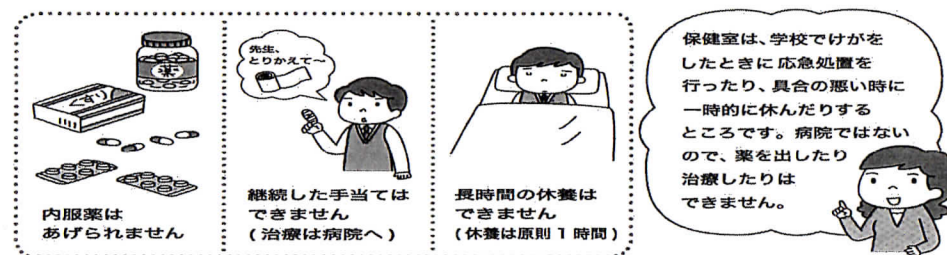
日にち	健康診断名	対象学年	時 間	注意事項
4 月 18 日(火)	尿検査①②	全学年	9:35 まで	短縮時間のため
19 日(水)			9:25 まで	
4 月 18 日(火)	胸部 X 線検査 心電図検査	4 年生 1 年生	10:00～12:00 13:15～14:30	玄関の前に検診車が 来ます。
4 月 25 日(火)	歯科検診	中学生	13:15～	歯ブラシ持参！ 昼食後は歯磨きを。
4 月 26 日(水)		高校生	13:15～	
5 月 1 日(月)	身体測定	全学年	8:45～	体操服・ジャージ 効ネの人は忘れずに
5 月 9 日(火)	尿検査③	未提出者	9:35 まで	二次検査者も！
	耳鼻科眼科	中学生	13:10～	鼻をかねておくこと
5 月 23 日(火)	耳鼻科眼科	高校生	13:10～	
5 月 24 日(水)	尿検査④	未提出者	9:35 まで	二次検査者も！

◎6 月の予定は次回の保健だよりに掲載します。内科検診(中高 2 回ずつ)、尿検査最終日があり、2 年生のモアレ検査は 7 月 13 日(木)に実施します。

保健室を利用するときは…



保健室ではこんなことはできません



よろしくお願いします

はじめまして！齋藤先生の産休補助で来ました。
徳永 貴子 です。3 月まで看護師として



働いていました。校舎内で見かけたら声をかけてくださいね。



野口満里亜です。
引き続きよろしくお願いします。

二人でみなさんの健康的な学校生活をサポートしていきます♪

保健室からのおねがい

保健室では体を温めるホットタオル、冷やるアイスノン、咳・花粉症時のマスクなどを、貸出ししています。
約束を守って使用し、返却もしっかり行ってくださいね。