



進級・入学おめでとうございます。新しい環境で少しの不安と大きな期待に胸を膨らませていることでしょう。皆さんそれぞれ新たな学年に目標や希望を持っている事と思います。1日1日を大切に、心も体も健康で楽しい1年にしていきましょう☆また、健康診断も始まるので、体調管理をしっかりとしておいてくださいね。

1年生のみなさん、はじめまして☆2・3年生のみなさんは、今年もよろしくお願ひします保健室の平良 悠はいら ゆうです(o^v^o)ノみなさんの心と体が健康で、楽しく学校生活を送れるようサポートしていきますので、どうぞよろしくお願ひします。何か相談したいことや心配事があれば、いつでも声をかけてくださいね♪



いかり刻々う。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気がないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!</p>
---	---	--



一人ひとりが、保健室のルールを守って、正しく利用しましょう♪

ほけんしつ の りよう の 保健室利用しかた

- ★保健室を利用するときは、担任の先生・教科の先生にきちんと伝え、『保健室利用許可証』を持ってくること。
- ★保健室での休養は、原則として1時間とします。
- ★保健室では、内服薬を使用することができません。
- ★先生が出張やお休みの時は、保健室を閉めます。
- *体調が悪い人、けがをした人は、担任の先生や教科の先生に相談してください。



学校三師の先生方には、本校のために検診や助言をさせていただきます。

学校医 金井 透 先生 (金井医院)
学校歯科医 能登原 敬 先生 (のとはら歯科)
学校薬剤師 知念 邦之 先生 (パンダ薬局)

*健康診断や環境衛生検査でお世話になるので、覚えておいてくださいね。

※裏面は4月の健康診断の日程表になっているので、確認してください。

健康診断が始まります

4月の予定

健康診断の日は、休まないように
体調には気をつけて過ごしましょう。



月日	検査項目	対象学年	場所・時間	注意事項
4/14 (木) 4/15 (金)	尿検査	全学年	【提出場所】保健室 ☆1校時の休み時間 までに提出する	<ul style="list-style-type: none"> 起床直後の尿をとる。 5時間以内に検査をしないと結果が正確にでないので、必ず1校時の休み時間までに提出する。
4/20 (水)	身体測定 聴力検査	全学年 ※2年生は、 聴力検査なし	【時間】1～2校時 【場所】 身体測定：体育館 聴力検査：被服室（女子） 音楽室（男子）	<ul style="list-style-type: none"> <u>トレパン登校</u> 3年生⇒2年生⇒1年生の順番で行います。
4/22 (金)	視力検査	全学年	【時間】1～4校時 【場所】武道場	<ul style="list-style-type: none"> めがねをかけている人は、忘れずに持ってくること。
	心電図検査	1年生	【時間】1校時～ 【場所】保健室	<ul style="list-style-type: none"> <u>トレパン登校（1年生）</u> 1組からスタートします。

☆保健関係書類提出のお願い☆

【提出する書類】

- ① 保健調査票 (全学年)
- ② 心臓検診調査票 (1年生)
- ③ 学校PCR検査同意書 (全学年)

【提出期限】

4月15日(金)

※期限内で提出していただきますよう、
ご協力よろしくお願ひします。

●保健調査票は
あなたのからだの
大切な手がかりです



●保健調査票は
おうちの人と一緒に
正確に記入しましょう



健康診断3つのお得情報

- 1 保健調査票はきちんと書いたほうがお得！
短い時間で疾病の可能性や異常をスクリーニングします。調査票に記入してあることは特に注意してもらえてお得。
- 2 校医さんへのあいさつでお得
校医さんは次々と大勢の検診を進めます。うるさかったりするとさすがの校医さんも集中力がなくなります。静かな環境と気持ちのいいあいさつで、最後まで正確にもらえてお得。
- 3 早い治療でお得
歯や目、耳、鼻、運動器などの疾病は、早く治療を始めれば「治療期間が短い」「治療費も安い」のでお得。

