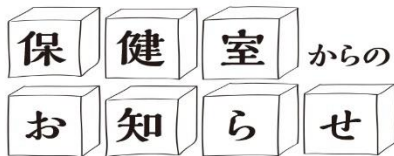


新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。
新しい学校、新しい教室にクラスメイトと、緊張が
続いているかもしれませんが、少しずつ慣れていっ
てくださいね。



養護教諭は高野、木曜日は栗田です。
栗田は火曜日に 11 時～16 時でカウンセリングを
行っています。お気軽にお越しください。
1 年間よろしくお願い致します。

<保健室の利用について>

※保健室は体育館の 1 階の角にあります。

- 一時的な休養：休養は原則 1 時間です。
- 怪我の手当：怪我の手当ては当日の怪我に限り
ます。
- 薬の使用：内服薬提供はできません。必要な
場合は各自で持参し、管理してください。
- 健康相談：学校生活、不安や悩みはつきもの。
いつでも相談に来てください。
- 利用する時は：次の授業の先生、または担任の
先生に連絡してから来室しましょう。

<災害共済給付制度について>

本校在学中は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おり、学校管理下(授業中、
部活動中、休憩時間中、登下校中)で災害(負傷、
疾病、障害又は死亡)が発生した場合に、その治療費
(保険診療 範囲内)の給付が行われます。

怪我などをして医療機関に通った時には担任の
先生、または保健室に申し出てください。

健康診断が始まります

4 月 3 0 日(水)に実施します。
当日、通常授業はありません。
学年・クラスごとの時差登校になります。

学校での定期健康診断は、皆さんの「今」の健康
状態をチェックするとともに「将来」にわたって
健康に過ごすためにもとても大切なものです。
詳細をよく読んで健康診断を受けてください。

<学校医紹介>

鵜の木 荻原医院 荻原 牧夫先生

春

自分の体に

耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージ
がありますが、意外と体調を崩し
やすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、
体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したり
ストレスを感じる場面が多くなる

**体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい!**

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる
人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。
明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

☒ 毎日同じ時間に起きる
 ☒ 三食バランスよく食べる
 ☒ 適度に運動する
 ☒ 睡眠をしっかりとる