



保健だより

令和7年4月15日

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、少しづつ慣れていく
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年間よろしくお願ひ致します。

<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、tno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 斷 が 始 ま り ま す

4月30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

はる 春
自分の体に耳を傾けて

春は過ごしやすいとい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。

- 每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

