

ほいんだより

令和 7年 4月10日
船橋市立古和釜中学校
保健室 NO. 1

進級・入学おめでとうございます。新年度が始まり、気持ちも新たに目標を持って頑張ろう!! と思っている人も多いと思います。年度初めは行事などが沢山続きますので、無理をせず、忙しい中でも自分のペースで進めていけるようにしてくださいね。今年一年、古和釜中のみなさんが心も体も健やかに過ごせるよう、保健室から見守っています。

4月の保健目標

健康診断を正しく受けよう 新しい生活に慣れよう

入学・進級

おめでとうございます

保護者の皆様へ

お忙しい中、保健関係書類の提出にご協力いただきありがとうございます。

中学校での耳鼻科検診（全学年）と、眼科検診（2. 3年生）は問診票での実施となりますのでよろしくお願いします。

健康診断が 始まります

4月の保健行事

月 日	検 診 内 容	時 間	対象学年	実施場所
4月14日(月)	身体測定 スポーツテスト	2・3時間目	全学年	武道館
15日(火)	尿検査容器配付	帰りの会	全学年	各教室
16日(水)	尿検査1回目	8時45分まで	全学年	保健室
21日(月)	内科検診	13時15分～	1年	保健室
24日(木)	心電図検査	13時20分～	1年	図書室
28日(月)	尿検査2回目	8時45分まで	未提出者 二次対象者	保健室

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

目的



ケガをしたときの救急処置

注意



継続的な手当てではできません。家でしてね

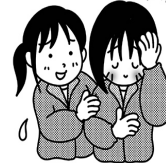
ルール



先生にことわってから来る

目的

だいたいどうぶ?



体の調子がすぐれない

目的



体や健康について学びたい

目的



心配事や悩みを相談したい

保健室を利用する ときの約束

必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。



注意



内服薬は出せません

ルール



入室退室時にはあいさつ

ルール



室内では静かに

ルール



備品等に勝手に触らない

検尿の提出日は **16日(水)** です



CHECK

前日の夜、寝る前にトイレに行っておきましょう

朝起きてすぐのおしっこをとります

少しだけおしっこを出してから、容器にとってください

検診でお世話になる学校医の先生をご紹介します!

【内科】 奥井 雅人 先生（おくい小児科：習志野台2丁目）
【歯科】 森山 誠士 先生（陽まわり歯科クリニック：坪井東2丁目）
【眼科】 北橋 正康 先生（のぞみアイクリニック：二和東6丁目）
【薬剤師】 小林 有香 先生（フクシ学園薬局：坪井東2丁目）

養護教諭の 小澤（おざわ） です

みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健室から精いっぱいサポートします。よろしくお願いします。

