

新年度も健康に過ごそう!

毎日GOODな自分であるために

健康を支える
3つのキホン

健康診断が
ヒントになります



健康であるために足りないものがないか、健康をじゃましそうなものがないか、調べてもらうのが今月始まる健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらったから受診も忘れずに。

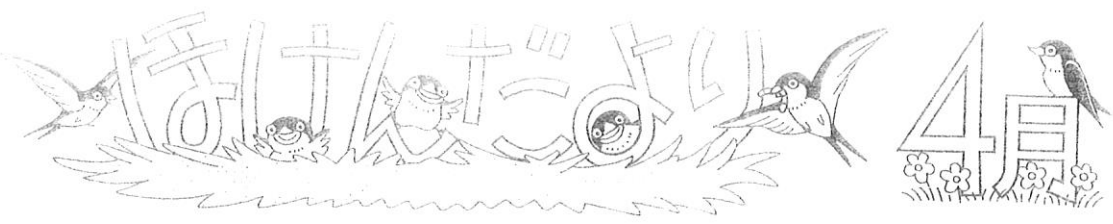
① 生活習慣
健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

② 予防
感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア
上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。



健康診断は
10日から
スタート



新しい学年が始まりましたね。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。そして、4月は年度初めで、行事の多い時期でもあります。翌日まで疲れを引きずらないように、休み時間もしっかりととりましょう。

何をすることも健康が基盤になります。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートします。

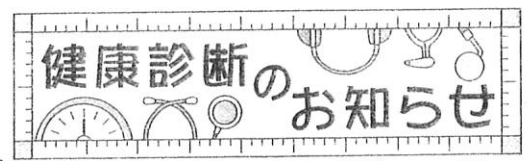
保健調査票の記入をお願いします

保健調査票は「学校医による健康診断時の診察」、あるいは「日常の学校生活や行事における健康管理」、そして「緊急時に対応するための資料」として活用させていただきます。お子さまの様子をできるだけ具体的に詳しくご記入ください。



★毎年、年度初めに見直しをお願いします。変更はないか、全体に目をお通しください

提出期限は
4月12日
(木) です



- 4月10日(火) ☆ 身体測定 2・3年
- 11日(水) ☆ 身体測定 1年

4月25日(水)
尿検査です。
忘れず受けましょう。



あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

失礼します

〇年×組の△△です

ありがとうございます
ございました

失礼しました



先生からのお願いです

保健室利用 マニュアル

さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。



来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。



使ったら元の位置へ

使ったものは、次に使う人のために元の場所にきちんと戻してください。保健室から借りたものも、使い終わったら返却をお願いします。



継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でしてきてください。保健室で行うのは、応急手当だけです。



勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの人が困ります。



ご協力をお願いします

