

Health



小江原中学校保健室

令和6年4月15日

入学・進級おめでとうございます。「新しい友だちができるかな？」とドキドキソワソワ

している人は多いかもしれませんね。そんな人は、ぜひ自分から「おはよう！」とあい

さつを試みましょう。

自分からあいさつをすると

- 仲良くなりたい気持ちを伝えられる

「自分に興味を持ってくれている」と感じると誰でも嬉しいものです。目を見て明るく声を

かけてみてください。

- 相手も自分も明るい気分になれる

相手が嬉しそうに返してくれれば、自分の気分もアップします。そこから話が広がれば

グッと仲良くなれるかもしれません。

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、うんちがしつくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

これからの健康診断の予定

- ・4月23日(火) 尿検査2回目… 2次検尿及び1回目未提出者対象
- ・5月1日(水) 内科検診(3年生)
- ・5月2日(木) 尿検査3回目… 2次検尿及び1、2回目未提出者対象
- ・5月8日(水) 心電図検査(1年生)
- ・5月22日(水) 内科検診(2年生)
- ・5月23日(木) 耳鼻科検診(2年生)
- ・5月29日(水) 内科検診(1年生)
- ・5月30日(木) 眼科検診(2年生)
- ・5月31日(金) 歯科検診(1年生)
- ・6月4日(火) 歯科検診(2年生)
- ・6月5日(水) 歯科検診(3年生)

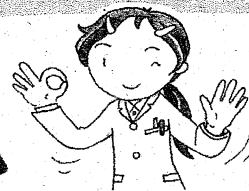


※尿検査の提出日は、忘れないようにしましょう。(登校後、すぐに提出)

※心電図検査や内科検診の日は、体操服と短パン、ジャージを忘れないようにしましょう。

保健室はこんなところです

できること



できないこと

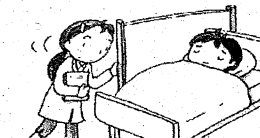
ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてらってくださいね。

