

エール ~元気の魔法~ 4月号

桜馬場中学校のみなさん、入学・進級おめでとうございます。
寒暖差が激しい春休みでしたが、「けがなく・事故なく・事件なく」を
合言葉に元気に過ごせましたか? 生活リズムは崩れていませんか?
いよいよ新しい学年がスタートしました。不安と緊張を経て期待を
胸にみなさん、がんばっていくと思います。生活リズムも整えながら、自分の
ペースで前進していく一年にしてください。みなさんの心と体がHappyに
なる一年になるよう保健室からエール(声援)を送り続けます!
ともに Happy を見つけていきましょう!

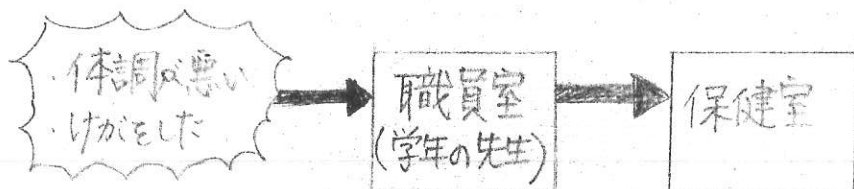


(校庭の花もみなさんの新しいスタートに
楽しみに待っています!)

これ知っと! 保健室の利用について

学校には、みなさんが体調が悪い時、けがをした時、話をしたい時、心や体のことについて知りたい時など利用できる保健室があります。本校の保健室は職員室の隣にあります。ただし、利用するときはルールがあります。しっかり守って利用してください。

窓側



※必ず職員室へ伝えてください。

※症状がひどかったり、けがをしている場合は付添の保健部員さんに行く。

※来室の際は職員室と同じです。学年とクラス、名前を言います。



みんなの保健室です。
お互い気持ち良く過ごすために
ルールを守りましょう!

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう?

昨日はよく眠れましたか?
メディアの使用時間はどうでしたか? 心配ごとや悩みごとはありますか?



自分でできる対応は?

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには?

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

2025.4月号

< 定期健康診断が始まるよ〜♪ >

1年に1度の自分の体を知る絶好の機会です。きちんと受けましょう。

※ 4/11(金)提出です!

○健康診断項目と実施学年、および日程

	1年生	2年生	3年生	検査会場など	連絡事項
保健調査票	配付：配布済 (3/25) 提出：4/8(火)	配付：4/7(月) 提出：4/11(金)	配付：4/7(月) 提出：4/11(金)		★提出期日厳守! ※心臓病調査票は1年のみ
結核問診票		なし	なし		
心臓病調査票					
身体測定 視力検査 聴力検査	4/11(金)	4/10(木)	4/10(木)	身長：体育館 体重：体育館 視力：各教室 聴力：保健室・ 調理室	体操服で実施。 忘れずに!
内科検診 13:35~	5/8(木) 松崎先生	5/1(木) 松崎先生	4/24(木) 吉田先生	保健室	体操服で実施。 忘れずに。 検査日の欠席者は 次の検診日に実施。
耳鼻科検診 13:30~		5/29(木)		保健室	2年生のみ 耳掃除忘れずに
心電図検査 9:00~	4/15(火)			保健室	1年生のみ。体操服 で実施。忘れずに
歯科検診 8:50~	6/2(月) 田代先生	2-1、 2-2 6/2(月) 田代先生	2-3 6/5(木) 田中先生	保健室	登校前の歯磨きを さすれずに。
眼科検診 14:15~		6/4(水)		保健室	2年生のみ
尿検査	4/30(水)、5/14(水)、5/22(木)				必ず提出。1回目で提 出しましょう。

< 色覚検査について > ※保護者の皆様へ

色覚検査については、定期健康診断項目にはありませんが、お子様に不利益が生じないよう、色の見え方に違い配がある場合は、学校で検査を行うことができますので、担任へご連絡ください。

学校三師の先生方

- ・学校医 吉田光夫先生
 - ・学校医 松崎忠樹先生
 - ・学校歯科医 田代俊夫先生
 - ・学校歯科医 田中美保子先生
 - ・学校薬剤師 上田史枝先生
- みなさんの健康を守ってくださいます。



養護教諭の柴田由季です。
よろしくお願いいたします。

今年度もみなさんと一緒に心と体の健康について考えていきたいと思ひます。
今年度の保健だよりタイトルを「エール〜元気の魔法〜」としました。
みなさんの心と体の健康と幸福について、保健室からエール(声援)を届けていきたいという思いを込めました。
お便りに穴を開くくらい読んでもらえたらうれしいです。これからよろしくお願いいたします。