



進級、入学おめでとうございます！どんな気持ちで今日を迎えましたか？ワクワクでいっぱいの人もしれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人もいるかもしれませんね。皆さんが元気に歩みだせるよう、保健室から応援しています！

## 学校医

内科	池見佳一郎先生	ふじなみ診療所	787-7722
	村田宏子先生	村田内科胃腸科医院	773-0223
歯科	井原寛二先生	井原歯科医院	773-3810
	小川健一郎先生	小川歯科医院	772-3990
耳鼻科	岡部素子先生	かすが耳鼻咽喉科医院	777-3051
眼科	伊波眞理江先生	池田医院	771-0227
薬剤師	栗原啓祐先生	はなみずき薬局	871-5997

1年間、健康診断や諸検査でお世話になります。



## 春

### 自分の体に

### 耳を傾けて

春は過ごしやすいと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！

最近何となく調子が悪いな、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。

毎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

睡眠をしっかり取る



## みんなの保健室

ルールやマナーを守って  
利用しましょう

ケガの応急手当や具合が悪い時の一時休養に	体や心の健康について知りたい時・調べたい時	悩みを抱えている時
できるかぎり先生に断ってから利用します	他の人の迷惑にならないように静かに入ります	保健室にあるものは一声かけてから使います

## 養護教諭の **湯本 美華** 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。よろしくをお願いします。



# R7 年度 健康診断 日程

	日にち	検診	時間	学年	場所	
4 月	10日(木)	身体測定	1時間目～	3年生	図書室、第1・ 2美術室	
	11日(金)			2年生		
	14日(月)			1年生		
		14日(月)	色覚検査	身体測定終了～	1年希望者	1年学年室
	15日(火)	身体測定	1時間目	もちの木	保健室	
		心臓検診	13:20～	1年、昨年度未受診者	図書室、第2音楽室	
	18日(金)	眼科検診	13:30～	3年生	図書室	
22日(火)	内科検診	1-1～1-4				
30日(水)	心臓予備日	10:30～	該当者	市役所棟1F101会議室		
	尿検査	8:40迄!	全校生徒	最終保健室で 回収		
5 月	1日(木)	内科検診	13:30～	3-1～3-4	図書室	
	8日(木)	眼科検診		2年生		
	13日(火)	内科検診		もちの木・1-5～ 1-7		
	14日(水)	内科検診				
	15日(木)	尿検査2次	8:40迄!	該当者	保健室	
	19日(月)	内科検診	13:30～	3-5～3-7	図書室	
	26日(月)			2-1～2-4		
	29日(木)	歯科健診	朝の会終了後すぐ～	もちの木、1年、 2-1～4		
30日(金)	眼科検診	13:30～	もちの木、1年生			
6 月	10日(火)	内科検診	13:30～	2-5～2-7	図書室	
	12日(木)	歯科健診	朝の会終了後すぐ～	2-5～7、3年		



- 身体測定の日、メガネやコンタクトの人は忘れずに持ってきてください。
- 問診票は健康診断の資料として使います。期日を守っての提出ありがとうございました。
- 健康診断の結果、受診が必要だった場合には、後日、治療のおすすめの黄色い用紙を渡します。もらった時は、速やかに病院の受診をお願いします。必ず家の人に渡してくださいね。