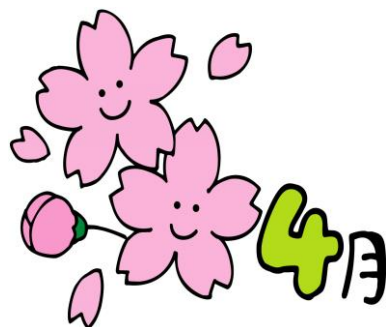


藤岡一中 保健室

平成29年4月

ご入学、ご進級おめでとうございます！

1年生のみなさんは、何もかもが新しく、ワクワクとドキドキで毎日が大変だと思います。“あせらず” “ゆっくり” “少しずつ” 慣れていってください。2、3年生も新しいクラスで少し緊張があるかもしれません。ゆっくり、ホッとできる時間も大切に。

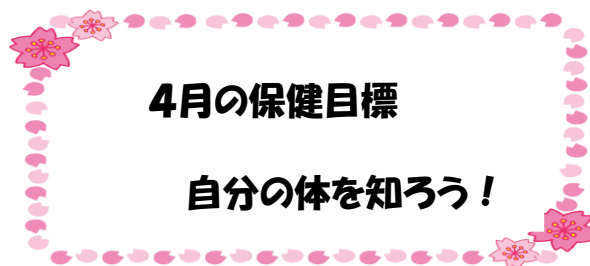


養護教諭 あきやま 秋山 ゆり 有梨です。

みなさんの成長と健康を守るお手伝いをします。
よろしくをお願いします。気軽に声をかけてください。

4月の健康診断の日程

- 12日(水) 身体計測・・・全学年
- 14日(金) 心臓検診・・・1年生
(1次)
- 18日(火) 内科検診・・・1年生
- 21日(金) 尿検査・・・全学年
- 25日(火) 内科検診・・・2・3年生



4月の保健目標

自分の体を知ろう！

*各種検査の詳細は、後日通知します。異常の疑いがあった場合、受診のお勧めを配布します。

早めに専門医を受診の上、診断結果を学校へ知らせてください。

*4月は回収書類が多いですが、なるべく早い回収に協力してください。

学校医の先生方

- ・内科 天野 一夫先生 ・歯科 町田 裕哉先生
- 腰塚 康揚先生
- ・耳鼻科 中村 昭彦先生 ・眼科 高橋 直人先生
- ・薬剤師 榎本 有和先生



新しい学年！ 新しい目標！

さあ、新しい学年が始まりました！ 新しいクラス、新しい友だち、新しい先生…。

でも、どんな1年になるかは自分しだい。健康な1年を元気に過ごすために、新しい目標をたててみましょう！

♪ 健康な1年のために心がけたいポイント♪

朝ごはんを食べよう！



バランスのよい食事



日常生活での適度な運動



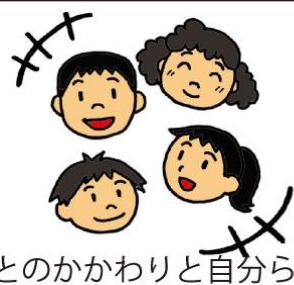
規則正しい生活習慣



衛生的な生活

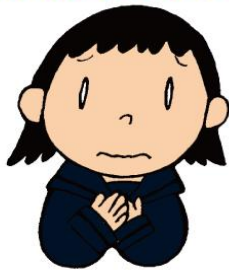


ストレスをためない



人とのかかわりと自分らしさを大切に

こんなときは保健室へ



- ケガをしたときや、具合が悪いとき
- 自分の健康に不安があるとき
 - ・身長がのびない気がする
 - ・月経が遅れている など
- だれかに悩みを聞いてほしいとき
 - ・友だちや家族のことで悩んでいる
 - ・なんとなく元気がでない など
- 健康について知りたいことがあるとき

保健室はみんなが利用するところ。マナーを守って、気持ちよく使おうね♪

- 具合が悪くて休んでいる人もいます。できるだけ静かにしよう。
- 保健室にある備品は、一言ことわってから使おう。
- 保健室に来るときは、担任の先生に直接伝えよう。



今月はここに注意！！

急な気温の変化

4月は「はなび花冷え」という言葉があるように、気温の変化の大きな時期です。最高気温が25℃を超えるような日もあれば、最低気温が5℃以下の肌寒い日もあります。急な気温の変化で体調をくずさないよう、気をつけて過ごしましょう。