

新年度がスタートしました！  
みなさんが少しでも元気に、楽しい学校生活を送れるよう、サポートしていきます。  
悩み事や心配事などの相談はもちろん、楽しい話もたくさんしましょう！  
寒暖差に気をつけて、新しい空気感を楽しんでいきましょう！

## 保健室の利用の仕方

### ●こんなときは保健室へ●

- \*けがをしたとき
- \*体調が悪いとき
- \*相談事があるとき
- \*健康について知りたいとき



### ●保健室に行くときは・・・●

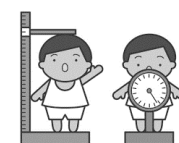
1. 授業(休み時間中なら次の授業)の先生に伝え、「保健室カード」をもらう。
2. 職員室に行き、学年の先生と相談する。
3. カードにサインをもらい、保健室に行く。

※簡単な手当でも、状況によっては授業遅刻になることもあります。チャイムが鳴って席についていないと、多くの先生方が心配して、あなたを探し回ります！友だちにではなく、必ず先生に伝えてください。

※血がたくさん出ている、しんどすぎてあまり動けないなど、緊急時は直接保健室に来てください。

※家庭でのけがや翌日以降のけがの手当てが必要な場合は、ばんそうこうや湿布などは家庭から持ってきてください。

※保健室に飲み薬はありません。



## 健康診断の日程



月	日	曜日	時間	内容	対象	持ち物・連絡
4	9	水	2～4 時間目	身体測定 視力検査	全学年	<b>持ち物</b> ・体操服 ・メガネやコンタクト(学校で使う人) <b>連絡</b> ・頭のとっぺんで髪をくくらない ・耳掃除をしておく
	18	金	14:00～	心臓検診	1年生 要管理者	<b>持ち物</b> ・半袖体操服(上のみでOK)
	28	月	5 時間目～	内科検診	全学年	<b>持ち物</b> (必要な人) ・できるだけ飾りがない、無地の、薄手の白シャツ ・長い髪をくくるゴム

☆これ以降の健康診断については追って連絡します。

## 肌着を着よう！

### ❖体温調節のために

寒暖差が大きい時期です。肌着で冷えを防ぎ、上着で体温調節をしましょう。

### ❖肌や衣服を清潔に保つために

衣服に汗が付くと、臭いや黄ばみの原因になります。

また肌が汗で濡れた状態のままだと、

肌トラブルにもつながります。

