

ほけんだより

4月号
梅南中学校 保健室

春のあたたかな風とともに、新年度が始まりました。

梅南中学校のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます！今年度、

保健室を担当する、養護教諭の^{なかつかさ}中務・^{ふくだ}福田です。皆さんのところとからだの健康づくりを応援していきます。よろしくお祈りします！



4月の予定

日にち	時間	時間	対象	備考
9日(木)	身体測定	2~4時間目	全学年	半袖体操服上下持参
	視力検査		全学年	眼鏡・コンタクトレンズ持参
	聴力検査		1・3年生	軽く耳掃除をしておく
20日(月)	内科検診	13:30~	全学年	薄手の白シャツ持参
27日(月)	心臓検診	14:00~	1年生	_____

書類提出のお願い

封筒に入れて下記の書類をお渡ししています。
期限までにご提出をよろしくお祈りします。

- 保健調査票
- 心臓検診調査票 (1年生・対象者のみ)
- 運動器検診保健調査票
- 泊行事健康調査票 (1・3年生のみ)
- 結核健康診断調査票
- スポーツ振興センター加入同意書 (1年生のみ)

ほけんしつを利用するみなさんへ(*- -)(* _ _)

こんな時は保健室に

- ・けがをしたとき
- ・体調が悪いとき
- ・相談したいことがあるとき
- ・健康について知りたいとき

保健室に入るときの3ステップ

① あいさつをする

しつれいします

② 自分のクラスと名前を言う

〇年〇組
〇〇〇〇です

③ 来た理由を伝える

ころ転んで
ひざを
すりむきました



⚠️注意⚠️

※薬はありません。

※家でのけがや、翌日以降のけがの手当ては、原則しません。



保健室に行くときは、必ず先生に言って、保健室カードをもらってきてください。



保健室のものは、勝手に触ったり使ったりしないでください。



しんどい人が休んでいます。保健室では、静かにしましょう。



保冷材や湯たんぽなど、貸し出したものは必ず返却してください。

ドキドキは悪いものじゃない!

新しいクラス、友達、教室...新生活に緊張しているのは、きっとあなただけではないはずです。少しでも不安を取り除けるような方法を紹介します。

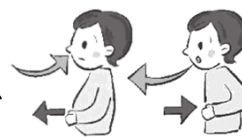
① 生活リズムを整える

早寝早起き朝ご飯!
自律神経が整い、不安が和らぎます。



② 腹式呼吸をしてみよう

鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくり息を吐く
心拍数が落ち着き、緊張が和らぎます。



③ できることを見つける

小さな目標を一つ。出来たら自信になります。
例) 10分だけでも机に座って勉強してみる
隣の人に自分から挨拶してみる
苦手な給食を一口食べてみる



④ 一人で抱え込まない

友達、家族、担任の先生...
気持ちを伝えてみよう。
もちろん保健室でも!



新年度、あなたのペースでゆっくりと慣れていこう!