

# 保健だより

No. 1

令和 5 年 4 月 18 日  
竜神中  
保健室



新年度がスタートしました。新しい環境や友達との出会いに、緊張している人もいるかもしれませんが、あせらず自分のペースで大丈夫です。ゆっくり慣らしていきましょう。

**今年度も 2 人の養護教諭で皆さんの健康をサポートしていきます。**

みなさん、はじめまして！今年からよろしくお願いします。1 年生のみなさんと同じ竜神中学校 1 年目。一緒に学校生活に慣れていきましょう。2、3 年生のみなさん、体調不良のとき、悩み事があるときなどはいつでも保健室に来てくださいね。みなさんの健康をサポートします！

今年度から  
竜神中学校に  
来ました！  
**加藤遼**  
です。

竜神中学校  
3 年目になり  
ました！  
**花城枝里香**  
です。



1 年生のみなさん、中学校生活には慣れてきましたか？小学校との違いに戸惑うこともあるかもしれませんが、その時はなんでも相談してくださいね。2、3 年生は今年もよろしくお願いします。みなさんが笑顔で学校生活を送れるように全力でサポートします！

## 健康に学校生活を送るために

人の体には、もともと「免疫力（病気から体を守る力）」というすばらしい力が備わっています。その力を最大限引き出せるように、生活リズムを整えよう！

### ①睡眠

中学生の理想の睡眠時間は 8～10 時間とされています。部活や塾などで忙しいと思いますが、7 時間は睡眠時間をとれるようにしましょう。睡眠不足は体調不良の原因の一つです。しっかりと寝て心身ともに休ませましょう。



### ②栄養

朝食は 1 日のエネルギーの源です。1 日 3 食、主食（ご飯・パン・麺など）、主菜（魚・肉・卵など）、副菜（野菜・海藻・きのこなど）を意識してバランスのとれた食事をしましょう。



### ③適度な運動

適度な運動をしている人は、代謝が良く免疫力が高いとされています。適度な運動で、体を動かして病気になりにくい体づくりをするとともに、夏に向けて体を暑さに慣らしていきましょう。



保健室は、皆さんが元気に楽しく学校生活を過ごせるようにお手伝いをする場所です。困ったときにすぐ、誰もが気持ちよく利用できるように、ルールとマナーを守ってください。

## 保健室を正しく利用しよう！できること○・できないこと×

### ○ けがの応急処置



### × けがの継続的な手当

湿布が家にないのください



昨日のけがを手当てしてください

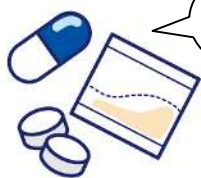
### ○ 体調不良時の一時休養



1時間程度

回復しない場合は、お迎えを呼びます

### × 飲み薬の提供



目薬もないよ

廊下にあります

### ○ 身長・体重を測る



毎日でもどうぞ！

### × 忘れ物の貸し出し



忘れたので貸してください

### ○ 悩みごとの相談

いつでもお話を聞きます



健康に関する本があるよ！



### ○ 心や体に関する学習

### × 先生がいない保健室に入る



保健室に先生がいないときは、職員室に来てください

## 定期健康診断が始まります。

4月から6月にかけて、健康状態を知るための大切な健診があります。体調を整え、健康診断がある日に欠席しないようにしましょう。提出物も忘れずに出せるように、お願いします。

## 今年度、お世話になる学校医さんを紹介

### <内科検診>

井上 裕康 先生

(井上医院)

安藤 隆之 先生

(あんどう内科皮膚科クリニック)



### <歯科検診>

玉川 秀泰 先生

(永覚歯科)

米崎 美桜 先生

(若林歯科)



### <耳鼻科検診>

近藤 雅幸 先生

(こんどう耳鼻科クリニック)



### <眼科検診>

芦刈 正幸 先生

(あしかり眼科)

