



保健だより



高岡中学校 保健室
NO. 1

新しい学級がスタートして、一週間が経とうとしています。新しい環境に少しづつ慣れながら、生活リズムを整えていきましょう。心や体が疲れた時は、休養もしてくださいね。



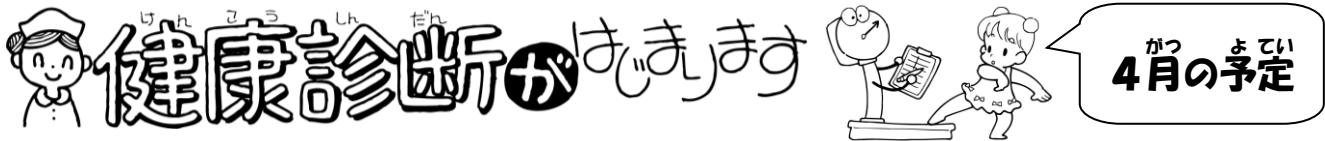
養護教諭の宮城（旧姓：高橋）綾乃です。高岡中学校での勤務は2年目になります。また、引き続き森川春花先生も勤務されます。今年度もみなさんが健康に毎日を送れるよう、保健室からサポートしていきます。けがや体調不良の時は、担任の先生や授業担当の先生への連絡をしっかりした上で、気軽に利用してくださいね。

保健室の利用について



学校医の先生を
ご紹介します

- 内 科・・・梅本 雅也 先生（うめもとクリニック）
- 歯 科・・・都築 敏雄 先生（はなまる歯科）
- 耳 鼻 科・・・甲村 孝秀 先生（甲村耳鼻咽喉科）
- 眼 科・・・竹本 善也 先生（竹本眼科）
- 薬 剤 師・・・古橋 佑規 先生（すみれ薬局）



健康診断は、体の発育発達や健康状態を知るチャンスです。検査を受けやすい服装や髪型にし、検査の部位は清潔にしておきましょう。

○4月18日（金）…内科検診（1年生、1・2学級）

○4月22日（火）…　　〃（2年生）

○4月25日（金）…　　（3年生）

上下の体操服を忘れずに持ってきてください。

心が疲れたな…と感じたら、じょうずにリラックス♪

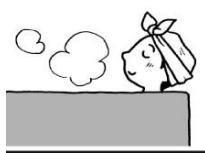
体を休める

心と体はつながっています。何もしない時間をつくったり、早く寝たりしましょう。



お風呂につかる

寝る2時間くらい前に、ぬるめのお風呂にゆっくりつかると、疲れが取れますよ。



感情を出す

映画や本で思いっきり泣いたり笑ったりすることは、心にとってよいことです。



五感で楽しむ

好きな音楽を聴く、好みの飲み物を飲むなどして、自分自身をいやしてあげましょう。



～生徒の皆さん・保護者の皆様へ～

○健康診断で異常があった場合は、検診・検査日より21日以内に受診勧告書を配付します。受診勧告書が届いた場合は、早めに医療機関での診断や検査を受け、学校に結果を報告してください。届かなかった場合は、「異常なし」とご判断ください。

○健康診断での検査や診察場面において、正確な検査・診察のため、必要に応じて、医師が体操服・下着やタオル等をめくって視触診したり、体操服・下着やタオル等の下から聴診器を入れたりする場合があります。学校での集団検査・検診が難しい場合は、後日、学校医で実施することもできますので、ご相談ください。

