

入学 進級 おめでとうございます 

1年生のみなさん、入学おめでとうございます！

新生活に期待やワクワクで満たされている一方、初めてのこと、覚えることが多く毎日慌ただしい日々を送っていることでしょう。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物。無理せず、いまの環境に合った生活リズムをつかんでいってくださいね。



そして2・3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちではりきっていることでしょう。

でも、気を付けることは1年生と同じ。前のめりになりすぎず、気負わずに過ごして行って欲しいと思います。新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調を崩したり、怪我をしましてはせっかくのやる気もしぼんでしまいます。しっかり食べて栄養をとってよく寝て…自分のペースを見失わないでくださいね。

その症状、体調不良のサインかも!?

朝の健康チェック

こんなところを見てあげてください。



顔・表情	顔色が悪い、ぼんやりしている
鼻	鼻水・鼻づまりがある
のど	赤くなっている、咳が出る
皮ふ	腫れている、ジュクジュクしている
尿・便	回数が多い、においや色が違う
食欲	普段より食べる量が少ない、吐く
睡眠	夜中に何度も起きる、目覚めが悪い

当てはまるものがあれば、体調不良のサインかもしれません



また、すぐに受診したりお休みするほどではない場合も、気になることがあれば知らせてくださいね。

// 始まります！ //

大切な理由…



健康診断の主な目的を知ろう！

- ✓ 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- ✓ 病気や異常を早期に発見して、そうきちりょう早期治療につなげる
- ✓ 自分の体のことを知り、関心を持つきっかけになる
- ✓ より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。勉強も運動も、趣味や遊びも毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断はみなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。

令和4年度保健行事予定表

月	日	曜	検査項目	対象学年	時間
4	9	土	身体・視力測定	全校生徒	8:45～
			心電図、聴力検査 胸部直接撮影	中1・高1年生全員 高校1年生全員	8:45～
			運動部員対象 心電図検査	中2・中3年生 高2・高3年生	13:00～
4	12	火	内科検診	中学生全員	14:00～
4	14	木	内科検診	高校1年生	14:00～
4	18	月	内科検診	高校2年生	14:00～
4	19	火	内科検診	高校3年生	14:00～
4	20	水	尿検査	全校生徒	登校時回収
4	21	木	尿検査	全校生徒	登校時回収
5	26	木	尿検査（再提出）	該当生徒	登校時回収
5	27	金	尿検査（再提出）	該当生徒	登校時回収
6	16	木	歯科検診	全校生徒	9:00～
6	23	木	眼科検診	高1年生全員	13:20～
6	24	金	眼科検診	中1年生全員 抽出者	13:20～

★健康診断で再検査や、治療を必要とするような結果がでた場合は、個別でお知らせします。その場合、早めに専門医の診察を受け、結果を担任の先生に提出してください。

※5月号以降はホームページにて配信させていただきます。