

入学・進級おめでとうございます

あなた

暖かな空気とともに新年度が始まりました！

4月に入り、新しい生活がスタートしました。新生活に期待とワクワク感があふれる一方、生活や環境の変化は、自分が感じる以上に心身が疲れます。また、この時期は体調を崩しやすい時期でもあります。解決法は、バランスの良い食事・睡眠・適度な運動です。

無理なく快適に、新学期が過ぎるように、自分なりのスタイルを見つけてください♪

三寒四温の春 体調管理は大丈夫？

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。特に、春は「三寒四温」といって、3日寒い日が続く、その後4日くらいは暖かくなる…という現象が起きます。これは、シベリア高気圧が1週間くらいの周期で寒気を吹き出すからです。

暖かい日が続くと、「もう薄着でい

いや〜！」と思うかもしれませんが、そこは注意が必要です。もしかしら、寒さがぶり返すかも！？

戻ってきただ寒さで体がダメージを受けないように、衣服で上手に調節しましょう。無理や我慢をせず、「今日は寒いよ」「ちょっと暑いかも…」などの体の声を聴くことが大切です。

手当てをするためにとっても大切です

誰でも必要なときに利用できる保健室。でも、もしもみなさんがけがや体調不良で保健室に来たときに、養護教諭の先生に教えてほしいことがあります。それは、「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなったか」ということです。みなさんの状態を確認して、どのような手当てをするかを決めたり、手当てのあとにどうするかを考えたりするために大切な情報です。気持ちが落ち着いてからでかまいません。教えてくださいね。



健康診断が始まります

健康診断の目的は・・・？

- ① 自分の成長や健康状態を知る
- ② 病気の疑いがないか調べる
- ③ 自分の健康や体に関心を持つ



令和6年度 健康診断 日程表

月	日	曜日	検査項目	対象学年	時間
4	11	木	内科検診	中学生全員	14:00～
	12	金	内科検診	高校1年生	14:00～
	13	土	身体・視力測定	全校生徒	8:45～
			心電図・聴力検査	中1・高1全員	8:45～
			胸部X線検査	高校1年生	
			【運動部対象】 心電図検査	中2・3年生 高2・3年生	13:00～
	18	木	内科検診	高校2年生	14:00～
	19	金	内科検診	高校3年生	14:00～
5	1	水	尿検査	全校生徒	登校時に 回収
	2	木	尿検査	全校生徒	登校時に 回収
	23	木	眼科検診	高校1年生	13:20～
	24	金	眼科検診	中学1年生 希望者・抽出者	13:20～
6	13	木	尿検査（再提出）	該当生徒	登校時に 回収
	27	木	歯科検診	全校生徒	9:00～

★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、早めに専門医の治療を受け、結果を担任の先生に提出してください。