



保健室から こんにちは！

新しい学年・クラス・出会いと共に 新・城西中生活のはじまり・・・はじまり・・・



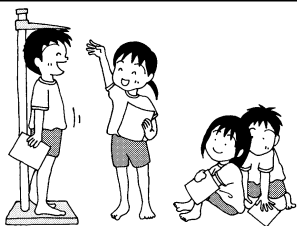
入学・進級おめでとうございます。新たな気持ちで「よし！がんばろう」と思っていることでしょう。でも、まわりの環境がガラリと変わる新学期は、自分でも気付かないうちに体や心が緊張して、疲れがたまりやすくなります。無理をせず、今の環境にあった生活リズムをつくっていきましょう。

健康診断が始まります

健康診断は、自分の体を知るチャンスです。この機会に「健康」って何だろう？元気に過ごすには毎日どんな生活を送っていくといいのだろう？と、自分のからだを見つめながら考えてみよう！

<保健行事・4月の予定>

- 19日(水) 身体測定(全校)
- 26日(木) 内科検診(1年生)
- 27日(木) 尿検査(全校)



髪のを結ぶ位置は大丈夫？

☆☆身体測定について☆☆

- チェック1 日時** ○4月19日(水)2・3限
- チェック2 準備** ○マイヘルスを持って体操着
- チェック3 服装** ○身体測定は体操着の半袖、ハーフパンツ
- チェック4 視力検査**
 - メガネを使用している人は視力検査会場に持参
 - コンタクトレンズを使用している人は検査時に申し出る
- チェック5 測定、検査会場**
 - 身体測定(全校) → 体育館
 - 視力検査(全校) → 1年1組～5組教室
3年1組～5組教室
 - 聴力検査(1・3年) → 被服室、第1・2理科
 - 色覚検査(2年生希望者) → 美術室、図書室、音楽室



<保健行事・5月の予定>

- 1日(月) 眼科検診(1年生)
- 10日(水) 内科検診(2年生)
- 15日(月) 眼科検診(2年生)
- 17日(水) 内科検診(3年生)
- 19日(金) 心臓検診(1年生)
血液検査
(2年生希望者)
- 22日(月) 眼科検診(3年生)
- 24日(水) 尿検査(該当者)
- 25日(木) 耳鼻科検診(1年生)

保健室 みんなの元気

保健教育

健康診断 発育測定 応急手当 健康観察 相談

一時休養

応援します！

初めまして！養護教諭：猪又 智子(いのまた ともこ)です。
城西中の広い保健室にドキドキしています。皆さんと一緒に少し先の未来を
思い描きながら、今の自分を見つめていきましょう。よろしくお願いたします。

保健室利用の心得 ～ルールを守って!～

室内では静かに



OK!

備品の使用・持ち出しは許可を得る

入退室時には一言あいさつを



保健室での休養は短時間で

保健室利用のルール

1、自分の体調について話をする。

「いつ、どこで、何をしていた、どうなった」

2、記録をしっかりとる。

3、具合が悪い場合は、必ず体温を測定する。

4、使用後の体温計は消毒する。

5、保健室に来る場合は、学級の友達に話をしてから来る。

*授業を休まなければならぬほど体調が悪いときは、学年の先生と、授業担当の先生に話をしてから来る。



体調が悪いときは、一人で来なくて、誰か付き添って来てくださいね。

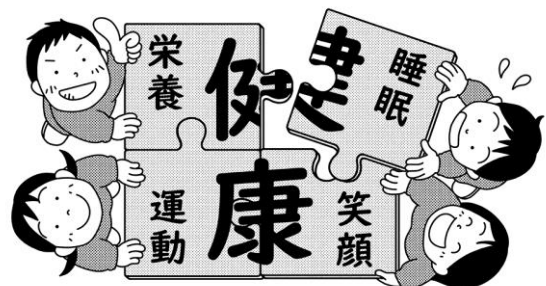
こんな経験ありませんか？

～生活リズムを見直すチャンス～

今日は月曜日。目が覚めたらもうこんな時間!朝ごはんやトイレに入る時間がなくて、あわてて支度をして速足だったり、いつもより速いスピードで自転車を走らせたりしながら学校へ…。こんなスタートダッシュで登校したことはありませんか？

午前中のエネルギーのもとになる朝ごはん抜きでは元気が出ませんよ。排便ができないとお腹が痛くなってスッキリした気持ちになりませんよ。心当たりある人は…
今こそ生活リズムを見直すチャンス! 朝スッキリスタートするために、今日は何時に寝ますか？

心と体の健康が



楽しい学校生活の基本です。