



ご入学・進級おめでとうございます

新しい年度が始まりました。今年度もみなさんの学校生活を心身の健康の面から支えていきます。養護教諭の堺田です。よろしくお願いいたします。

保健室は、必要だと思ふ時に誰もが使って良い場所です。みなさんが気持ちよく過ごせるよう、ルールを守りながら利用してくださいね。

保健室利用のルール


- ★保健室で休養したい時は、担任もしくは授業担当の先生に許可をもらう。
- ★保健室での休養は原則1時間
- ★急用以外は休み時間に利用し、可能な限り授業に影響がないようにする。
- ★保健室内での飲食やスマホの使用禁止（保護者への連絡は可）
- ★保健室内にある物を勝手に使ったり持ち出したりしない。

健康診断が始まります

4月から6月にかけて、健康診断を行っていきます。自分の体の健康をチェックする機会です。欠席した場合は別日に行います。

- 4月16日（木） 歯科検診
- 20日（月） 内科健診
- 23日（木） 歯科検診
- 27日（月） 内科健診
- 28日（火） 身体測定

歯科検診のC（シー）とかCO（シーオー）って何？

Cはむし歯、COは、放っておいたり歯磨きが適切にされていないとむし歯になる可能性がある歯のことです。歯と口の中の健康は、全身の健康につながります。健康診断で、治療や詳しい検査が必要と言われた時は、すみやかに受診しましょう。

学校でケガをしたときには・・・

みなさんはスポーツ振興センターの保険に入っています。学校でケガをした場合は、担任や部活動の顧問、養護教諭に話をしてください。手続きについてお伝えします。



意識してリラックスする時間を



4月は行事が多く、やることもたくさんあり、あっという間に過ぎていきます。忙しい時は疲れを感じにくいため、ふと気が抜けた時にどっと疲れが押し寄せてくることがあります。好きな音楽を聴いたり、ゲームをしたり、友達とおしゃべりしたり・・・自分の好きなこと・リラックスできる時間も大切です。意識して自分をメンテナンスする時間も忘れずに。