



2022.4.8
玖珂中学校
保健室
(NO.23)

桜トンネルに花びらのじゅうたんが敷かれ、みなさんの門出を祝福しているようです。入学・進級おめでとうございます。

新しい出会いにあくわくしていることでしょう。とは言っても不安な人もいることでしょう。だいじょうぶ。だいじょうぶ。緊張が長く続くときは、お腹をふくらませながら大きく深呼吸をしたり、おうちでは、ゆったりとした気持ちで過ごしたり、睡眠をよくとることで体調を整えてくださいね。

朝のスタートが鍵

～朝の過ごし方で一日が変わります～

- ① 早く起きよう!!
まずは早起きをして、時間に余裕をもって一日をスタートしよう。
- ② 体調チェックをしよう!!
検温は、今や欠かせません。かせ様の症状はないか等、いつもと違う様子はなかをチェックします。また、その様子を保護者の方にも知っておいてもらいましょう。
- ③ 朝ごはんを食べよう!!
朝から全開パワーで活動するために朝ごはんを脳と体にエネルギー補充しておきましょう。
- ④ ていねいに歯をみがこう!!
口腔内に菌が増えやすいのは、就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに頑張ってみよう。
- ⑤ トイレに行っておこう!!
便は、体調の様子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムが習慣に付いてほしいですね。

さそく、健康診断が始まります



ご協力をお願いします



- 4月 14日(木) 尿検査 (全学年)
18日(月) 成長測定 (3年生)
20日(水) " (2年生)
21日(木) 歯科健康診断 (3年生・2の3)
22日(金) 成長測定 (1年生)
26日(火) 心電図検査 (1年生)
- 5月 12日(木) 耳鼻科検診 (3年生)
19日(木) 歯科健康診断 (1年生・2の1・2の2)
- 6月 2日(木) 内科・眼科検診 (2年生・3年生)
9日(木) " (1年生)

学校医の先生方

紹介



〔学校医〕川田礼治先生

内科・眼科検診をはじめ、みなさんの健康管理にも多くのアドバイスをいただきます。

〔学校歯科医〕米田賢司先生

歯科健康診断をはじめ、みなさんの口腔内の健康についてアドバイスをいただきます。

〔学校薬剤師〕松永典子先生

定期的に様々な環境衛生検査をしていただきます。

〔学校耳鼻科医〕吉岡達生先生

3年生対象の耳鼻科検診でお世話になります。

保健連絡袋(オレンジ色の封筒)の提出期限は12日(水)