



令和3年 4月10日

〇〇中学校

保健室 No.1

入学・進級おめでとうございます！新年度が始まりました。みなさん、新しい環境には慣れましたか？慣れない環境では、こころも体も疲れやすくなります。“睡眠”“食事”“運動”は、あなたの健康に大きく関わっています。生活リズムを整え、心身をリフレッシュさせましょう。

養護教諭からの挨拶



養護教諭の石崎です。

みなさんが元気に学校生活を
送れるようにサポートします。
1年間よろしくお願いします。

養護教諭の大塚です。
健康で楽しい学校生活を
作っていきましょう。
よろしくお願いします。



12日	身体測定（3年）
13日	身体測定（1、2年）
15日	検尿
16日	歯科検診
20日	心臓検診（1年）
25日	聴力検査

**健康診断の
前日の約束**

健康診断の前日は、お風呂に入ってからだを清潔にしておきましょう。目的に合わせて耳をそうじしたり歯みがきをていねいにしたり…つめもきちんと切っておきましょう。

そして体調を整えるために早く寝るようにしましょう。

☆☆

健康診断は自分の体について
知ることのできる貴重な機会です。
しっかりと自覚をもって受けましょう。

健康診断の目的は…？



- その1 ① 自分の成長や健康状態を知る
- その2 ② 病気の疑いがないかを調べる
- その3 ③ 自分の体や健康に関心をもつ

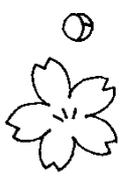
健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

保護者の方へ

健康診断に際して、様々な提出物や健康診断での髪型・服装等のお知らせをその都度ご連絡させていただきます。ご協力をお願いいたします。

保健室の利用について

みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して。。。
 ☆ルールを守って利用してください!!



- ★保健室に来るときは、緊急時以外、先生に伝えてから来るようにしましょう。
- ★「いつ」「どこで」「どのように」というように怪我や病気の状況を教えてください。
- ★傷口が砂などで汚れている時は、洗ってから来ましょう。
- ★怪我や体調不良の時には無理をせず、保健室に来てください。
- ★悩み事や嫌なことがある時も一人で抱え込まずに保健室に来てください。一緒に考えましょう。

規則正しい生活習慣で元気に新学期スタートさせよう

しっかり刻もう。朝の生活リズム。



睡眠時間のめやすは8~10時間！
 睡眠は記憶定着や身体を成長させる大切な時間です。

噛むことが脳の血流を増やすので、
 体を目覚めさせることができ、
 集中力や学習力のUPにつながります。

朝うんちをして生活のリズムを作り、
 スッキリと一日を始めましょう！

また、運動をしたり、湯船につかったりところをリラックスさせてることも大切です。
 ところと体の疲れを上手にとって、学校生活を実りの多いものとしましょう。