

2025年4月

はじめまして、保健室の新村、志賀です。

1年生の管さん、入学おめでとうございます。いよいよや学生ですね。 静材は繁張して疲れると思 いますが、少しずつ憧れていってくださいね。

2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新しいクラスはどうですか? 1年間楽しく過ごせますように。

みなさんが浴も篠も健康で姿全に学校生活を送れるようにサポートしていきます! よろしくおねがいします。

けんこうしんだん はじ

## 健康診断が始まります

ないないない。 ないでは、ないでは、ないできょう。 はいでは、ないないないでは、ないないできょう。 はいでは、ないないないできょう。 はいできる。 はいでも。 はいできる。 はいでも。 状態を知る、発に一節のチャンスなので、持ち物や服装を準備して受診するようにしましょう。

## 健康診断スケジュール

4月

メガネ・コンタクトレンズ

たいそうふく わす 体操服を忘れずに

4/ 9 (水)	身体測定・視力聴力検査 2・3年
10 (木)	身体測定・視力聴力検査 1年
15 (火)	尿検査一次
16 (水)	<b>冰快</b> 直一次
24 (木)	内科檢診 2・3年

## 5月

」(木)	家検査一次もれ
7 (水)	心電図   革、2・3年抽出者
13 (火)	家検査二次
20 (火)	内科検診 1年
22 (木)	家検査ニ次もれ
23 (釜)	歯科健診 3年
27(火)	歯科健診 2年

# 学校医さんの紹介



お世話になる学校医の先生方 を紹介します。健診のときは あいさつをしましょう!

内科・男子 近藤 桂一 先生 内科・女子 近藤 走字 先生 幸宏先生 歯科 橋本 光弘 先生 耳鼻科 敏弘 先生 龍科 宮部 貴 先生 薬剤師

## 6月

6/ 3(火)	歯科健診 1年
5 (木)	耳鼻科検診 (問診票による抽出者)
9 (月)	· 流藏二次
19(月)	戦科検診 (問診票による抽出者)



### 行く前に先生に伝える

だま ほけんしつ い 默って保健室に行 くとみんな心配し



### 入退室のときはあいさつをする

保健室内では静かにする



0



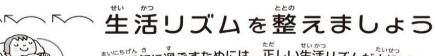
入るときは学年 くみ なまえ おし 組・名前を教えて ね。出るときはお 礼も忘れずに。

ベッドで休んでい る人がいるかもし れません。大きな こえ ひか 声は控えて。



### 保健室ではこんなことはできません





まいにもげん き 毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



はや お にっちゅうからだ うご 早起きして日中体を動かせば 早く寝られます。また、朝日 を浴びると体内時計が整い、 ょるしぜん ptc 夜自然と眠くなります。

### 朝ごはん

。 朝ごはんをよく噛んで食べる と、体を動かすエネルギーを 補給できるだけでなく、脳が め ざ かっぱつ うご 目覚め活発に動きます。

### うんち

\*\*\* すっと しょう しょう しょう しょう しょう はんを食べると腸が刺激 され、うんちがしたくなりま す。出なくてもトイレに座る 時間を持たせましょう。