



令和5年4月10日
布水中学校
保健室

今年度も新しい生活がスタートしました。新しい学年、新しいクラスで、緊張している人も多いのではないのでしょうか。

この季節は、環境の変化で体調を崩しやすいため、いつも以上にしっかり「睡眠」と「食事」をとって、生活が乱れないように注意しましょう。生活が安定することが、心の安定にもつながりますよ。

今年度から布水中学校の保健室は先生が2人になりました！今年は、体のこと・心のことを今までよりもじっくり話し合うことができるようになります。心配なこと・困ったこと・もちろん楽しいこともたくさん保健室にお話にきてくださいね(^)/



1年生のみなさん、入学おめでとうございます

2年生・3年生のみなさん、進級おめでとうございます

今年度も『健康第一!』で楽しく過ごしましょう



布水中6年目になりました、養護教諭の安藤奈美です。今年も1年間、みなさんの心と体のサポートをします。どんな時でも、助けが必要な時は保健室へきてください！



今年の4月からみなさんと過ごすことになりました、小黒有璃です。みなさんの心と体が、いつまでも元気でいられるような保健室づくりを頑張ります。
また、悩みだけでなく、嬉しかったことなど色々な気持ちをみなさんと共有できたらいいなと思っています。たくさんお話ができることを楽しみにしています。

◎年度当初の保健関係書類について

学年	書類	提出締め切り
1年生	緊急連絡カード 2枚	4月10日(月)
2年生		4月11日(火)
3年生		4月14日(金)
1年生	スポーツ振興センター同意書	4月14日(金)
全学年	保健調査票	4月14日(金)

◎日本スポーツ振興センターの加入・給付について

学校の管理下でケガをしたり、病気になったりして医療機関(薬局・接骨院を含む)で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターからの医療費給付の対象となります。

*詳しくは、同意書の上にある説明をご確認ください

*掛け金368円を学年会計から集め、全員加入していただいております

*学校の管理下でケガ等が起こった場合は、担任や養護教諭に申し出をお願いします



お会いした時には、
元気に挨拶をしましょう！

内科	ふるさわ内科クリニック	古澤 明彦 先生
内科	押野医院	林 光義 先生
歯科	真館歯科医院	真館 修一郎 先生
歯科	ヴィ歯科医院	柳下 治男 先生
耳鼻科	堀川クリニック	堀川 勲 先生
眼科	若林眼科	若林 謙二 先生
薬剤師	ばんき和漢堂薬局	飯田 泰広 先生



◎健康診断の日程 4月 自分の体のことを知るチャンス!成長を確認しよう!

日時	項目	担当 Dr.	対象学年
4月12日(水)	身体測定・視力・聴力		全学年
4月25日(火)	耳鼻科検診	堀川先生	11H~14H
4月26日(水)	内科検診	林先生	31H~35H
4月27日(木)	内科検診	古澤先生	36・37H、21H~23H



◎生徒のみなさん・保護者の方へ

生活について

- ・睡眠時間(8~10時間)をしっかりと確保し、朝食は食べてくるようにしましょう
- ※寝る1時間前にはスマートフォンなどのデジタル機器は使わないようにしましょう
- ・朝の時点で体調が悪い場合は、無理に登校せず自宅で様子をみましょう
- ・気温・体調にあった服装をこころがけましょう(インナーで工夫しましょう)

持ち物について

- ・毎日清潔なハンカチやティッシュを持ち歩きましょう
- ・マスクは、必要な場面で使えるようにカバンに2枚程度用意しておきましょう
- ・水筒をなるべく持参し、いつでも水分補給ができるようにしましょう
- ・女子は突然の月経に備えて、生理用品もカバンに準備しておきましょう
- ※緊急用として生理用品はトイレに設置してあります
- ・雨の日は、替えの靴下や濡れたときに拭けるようタオルを用意しましょう