

「初めまして」を楽しもう！

入学・進級おめでとうございます。環境が変わる4月は、「初めまして」がいっぱいですね。慣れない環境や新しい友達との出会いに不安な気持ちになるかもしれませんが、ちょっと冒険に出るつもりで周りを見てみませんか。

「初めまして」は新しい自分に出会えるチャンスでもあります。「おはよう」と自分から挨拶したり、何か新しいことにチャレンジしたりすると、きっと何かが変わるはず。前向きな気持ちで春を迎えて、毎日を楽しみましょう。



三寒四温の春 体調管理は大丈夫？

季節の変わり目は、体調が崩れやすくなります。特に、春は「三寒四温」といって、3日寒い日が続き、その後4日くらいは暖かくなる…という現象が起きます。これは、シベリア高気圧が1週間ぐらいの周期で寒気を吹き出すからです。

暖かい日が続くと、「もう薄着でい

いや〜！」と思うかもしれませんが、そこは注意が必要です。もしかしら、寒さがぶり返すかも！

戻ってきか寒さで体がダメージを受けないように、衣服で上手に調節しましょう。無理や我慢をせず、「今日は寒いよ」「ちょっと暑いかも…」など体の声を聴くことが大切です。

《保健室の担当》

1年間、よろしくお願ひします！

教諭(保健体育科) 平川
養護教諭 西田

学校医 橋本先生
学校歯科医 井東先生
学校薬剤師 中村先生

保健室の利用について

保健室では騒がないでね！

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに
応急手当や一時休養ができます

こんなときにもぜひ
保健室へ来てください

手当の際に「いついつから」「どこが」「どうしたのか」など、自分の状態を説明してください。

体や心、健康について
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。
よくなるまでは
早退を勧めます。

困ったことや相談したい
ことがあるとき

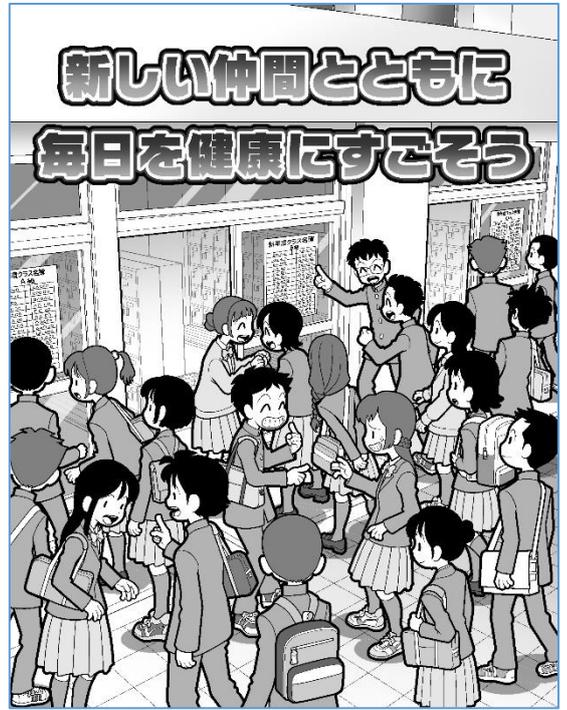
身長や体重などを
測りたいとき

※保健室では内服薬をあげたり、翌日以降の継続した手当ではできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

7つのまちがいを探そう！

答えは下に
あります。



〓 始まります！ 〓



歯科検診、内科検診の詳しい日程は決まり次第、担任の先生から連絡があります。

体育の授業や部活動、登下校中にケガをした場合は・・・

学校管理下でケガをしたとき
災害共済給付金
を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡します。治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

日程	項目
4月12日(金) 午後	身体計測、視力検査、聴力検査
4月25日(木) 午前	心臓検診、結核検診(1年生)
4月16日(火) 午後	内科検診
4月23日(火) 午後	
5月21日(火) 午後	
5月23日(木) 午後	
5月28日(火) 午後	歯科検診
4月24日(水) 午前	
5月22日(水) 午前	
6月12日(水) 午前	尿一次検査提出
4月19日(金) 登校直後	
4月22日(月) 登校直後	// (予備日)
5月10日(金) 登校直後	尿二次検査提出
5月28日(火) 登校直後	
5月22日(水) 午後	眼科検診 (問診対象者)
5月29日(水) 午前	耳鼻科検診 (問診対象者)

注意！ 登下校中でも、車との事故によるケガは原則、給付対象外となります。事故直後は症状がなくても後から痛みが出てくる場合もあります。

交通事故にあった場合は、必ず相手の連絡先を聞くようにしてください。

【答え】 左奥の女子の後ろ髪、左手前の女子の眼鏡、中央の男子の左手、中央手前の男子のリュックのジッパー、右奥の男子のカバン、右はじの女子のカバン、右手前の女子のみもあげ