

「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日寒い日が続く、その後4日くらいは暖くなる…という現象が起きます。これは、シベリア高気圧が1週間く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。もしかしたら、寒さがぶり返すかも！？

戻ってきかぬ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、よろしく願いします！

教諭(芸術・音楽) 鏡

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。

休養は原則1時間です。
よくなりなときは
早退を勧めます。

体や心、健康について
知りたいことがあるとき

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。

| 日程 | 項目 |
|--|--------------------|
| 4月18日(金) 午後 | 身体計測、視力検査、聴力検査 |
| 4月22日(火) 午前 | 心臓検診、結核検診(1年生) |
| 4月23日(水) 午後 4月28日(月) 午後 5月8日(木) 午後 5月22日(木) 午後 5月29日(木) 午後 | 内科検診 |
| 4月21日(月) 午前 4月30日(水) 午前 5月28日(水) 午前 | 歯科検診 |
| 4月18日(金) 登校直後 4月21日(月) 登校直後 | 尿一次検査提出 〓 (予備日) |
| 5月9日(金) 登校直後 5月27日(火) 登校直後 | 尿二次検査提出 〓 (予備日) |
| 5月21日(水) 午後 | 眼科検診 (問診対象者) |
| 6月17日(火) 午前 | 耳鼻科検診 (問診対象者) |

体育の授業や部活動、登下校
中にケガをした場合は・・・



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】 左奥のテレビ(影も含む)/時計の時刻/検査している左の生徒の足(影も含む)/検査している右の生徒の右手/記録している右の先生
の眼鏡/手前の先生の服のポケット/順番待ちの手前の生徒の上履き(スリッパ)