

2019. 4
東和中学校 保健室

保健目標

自分の健康状態を知ろう



保健行事予定

- 4月 9日 (火) 身体計測 (身長体重)・視力検査 (全学年)
聴力検査 (1・3年)
- 4月10日 (水) 内科検診① (1年)
- 4月11日 (木) 眼科検診 (1年)
- 4月16日 (火) 心臓検診 (1年・継続)
- 4月17日 (水) 内科検診② (3年)
- 5月 8日 (水) 内科検診③ (2年)
- 5月21日 (火) 歯科検診① (1年)
- 5月23日 (木) 尿検査 (全学年)
- 5月28日 (火) 歯科検診② (2年)
- 6月 4日 (火) 歯科検診③ (3年)
- 6月12日 (水) 耳鼻科検診 (1年)
- 6月12日 (水) 尿検査2次 (対象者)

新生活のスタート… 「食事」「睡眠」「運動」の基礎作りを

入学・進級、おめでとうございます。新年度がスタートし、みなさんは新しい環境で新しい仲間とのコミュニケーション、生活の土台を築いていっていることと思います。生活や環境の変化は、ストレスとなって心身に作用します。何となく疲れを感じて思わぬケガや病気、体調不良につながってしまうこともあります。

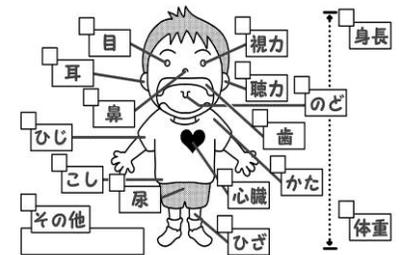
それを予防するためには、まず毎日の生活リズムを安定させること。食事は3食、栄養バランスよくとれていますか？ 睡眠は普段より多めにとるくらいでよいでしょう。軽く体を動かす習慣を作れば、いい気分転換にもなります。

無理なく快適にすごせるよう、自分なりのスタイルを定着できるといいですね。

それを予防するためには、まず毎日の生活リズムを安定させること。食事は3食、栄養バランスよくとれていますか？ 睡眠は普段より多めにとるくらいでよいでしょう。軽く体を動かす習慣を作れば、いい気分転換にもなります。



健康診断が始まります
気になるところを☑してみよう



保健行事予定です。何を受けるか確認してください。検診結果もお知らせします。必ず、家の人に見せて早めに専門医を受診して下さい。

今年お世話になる 学校医の先生方です

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断の他にも、さまざまな健康面のサポートをさせていただきます。また薬剤師の先生は、みなさんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをさせていただきます。

- 内科医 山下 先生
- 歯科医 村田 先生
- 耳鼻科医 永田 先生
- 眼科医 堀内 先生
- 薬剤師 北出 先生

先生方にお会いしたら
気持ちのいい
あいさつを



からだや健康についての情報を、このお便りでお伝えしていきます。みなさんが健康で元気に学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。