



令和7年4月9日
大矢野中学校
保健室 杉本

ご入学・ご進級おめでとうございます

大矢野中学校のみなさん、初めまして。今年度から大矢野中学校に赴任しました養護教諭の杉本悠です。これから1年間、保健室から、みなさんの体と心が元気に過ごせるように、またけがや病気になってしまった時は早く治すことができるよう、お手伝いをしたり、一緒に考えたりしていきたいと思います。そして、この「保健だより」もその方法の一つ。マジメなこと、楽しいこと、役に立つこと…みなさんに伝えたいあれこれをお届けします。どうぞよろしくお願いします。

新生活のスタート…「食事」「睡眠」「運動」の基礎作りを

新年度がスタートし、みなさんは新しい環境、新しい学年、新しい仲間と生活の土台を築いていくと思っています。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。少しの疲れが思わぬけがや病気、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、まずは毎日の生活のリズムを安定させることです。食事は3食、栄養のバランスは良くとれていますか？睡眠は普段より多めにとるくらいが良いでしょう。軽く体を動かす習慣を作れば、良い気分転換にもなります。無理なく快適に過ごせるように、自分なりのスタイルを定着できると良いですね。

保健室の利用について

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに
応急手当てや一時休養ができます

手当ての際に「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。
よくならないときは
早退を勧めます。

※保健室では内服薬をあげたり、
翌日以降の継続した手当てはできません。

保健室では騒がないでね！

こんなときにもぜひ
保健室へ来てください

体や心、健康について
知りたいことがあるとき

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

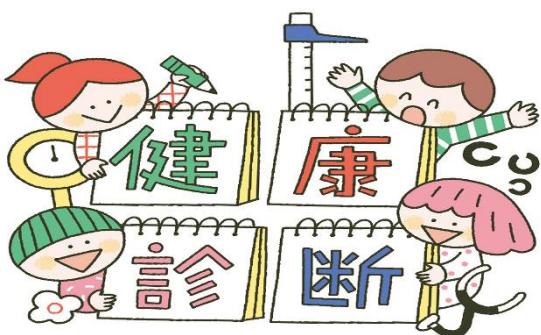
※先生に伝えてから来室しましょう。
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

健康診断で自分の体を知ろう！

今週から身体測定・健康診断などの保健行事が始まります！

「健康診断に興味が薄い（ない）のは、それだけ元気な証拠」と思う人もいるかもしれません。確かに体調が悪くないのはいいことですが、自覚症状の有無だけで判断するのは危険です。

これから的生活を考えると、心身の健康に意識を向ける習慣はとても大切です。健康診断を受けたときの状態や結果だけにとらわれず、長いスパンで自分の将来の健康を考えるために活用してほしいと思います。



学校医の先生方を ご紹介します



☆健康診断日程（4月の予定）☆

- 4月14日（月）3年生身体測定
- 15日（火）2年生身体測定
- 16日（水）尿検査（一次）
- 17日（木）1年生身体測定
- 18日（金）予備日（未実施者）
- 24日（木）尿検査（二次）
- 28日（月）1年生内科検診

- ◇内科医 島田 康 先生
(しまだ小児科医院)
- ◇内科医 宮崎 正史 先生
(宮崎外科胃腸科医院)
- ◇歯科医 直志 一世 先生
(あまくさ歯科医院)
- ◇薬剤師 何川 彰悟 先生
(ヒカリ調剤薬局)

<持ち物>

身体測定

- 体操服（夏・冬）
- 眼鏡・コンタクト
(使用している人のみ)

内科検診

- 体操服（夏・冬）

尿検査

- 前日に容器を配付します。
- 当日の朝採った尿を持ってくる。

保護者のみなさまへ

大矢野中の子供たちの心身の健康管理に努めて参ります。よろしくお願いします。

早速ではありますが、保健関係書類の提出期限は、2、3年生は4月11日（金）、1年生は4月14日（月）です。健康診断に必要な書類のため、記入漏れのないようにお願いします。