

ほげんだごよみ 4月

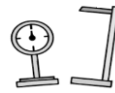
令和2年4月
狩俣中学校保健室第1号
発行者 林 まい

新しい環境、新しい友だちに囲まれて、期待がふくらむ一方で、やっぱり不安な気持ちもあるかもしれません。年度初めは行事も多く、自分が思っているよりも疲れるものです。翌日まで疲れを引きずらないように、休む時間もしっかりととりましょう。

何をするにも健康が基盤になります。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートします。



健康診断が始まります！



| | 月日 | 項目 | 対象 | 備考 |
|-----|---------------------------|----------------------|-------|--|
| 5月 | 8日(金) | 身体計測 視力検査 聴力検査 | 全学年 | ・終了後、個人カードを配布します。 ・受診のすすめをもらったなら早めに病院受診をお願いします。 |
| | 《回収日》 14日(木) 15日(金) | 尿検査 | 全学年 | ・13日(水)に容器を配布します。 ・回収期間内の提出をお願いします。 |
| 未決定 | 未定 | 内科検診 | 全学年 | 学校医:中村 献先生 |
| | 2学期以降 | 歯科検診 | 全学年 | 学校歯科医:我如古 充先生 (がねこ歯科クリニック) ・朝食後の歯磨きを忘れずに！ |
| | 11月予定 | 心電図 | 1年生のみ | ・結果が届きましたら個別にてお知らせします。 |

慣れない環境で のあなた

入学・進級おめでとうございます。新しい学校や慣れないクラスで「毎日ドキドキする」「学校に行きたくないなあ」という人もいるのではないのでしょうか。

しかし、見方を変えると、今のこの経験は「将来を少し楽にするための練習」なのかもしれません。

これから先、みなさんが『知らない場所に飛び込んでいく』という経験はまだたくさんあります。進学や就職で知らない土地に行く、知らない人と話す…。将来、そういう場所で本当に困ってしまわないように、今から徐々に慣れていきましょう。



きっと1年後には「そんなこともあったなあ…」と笑って振り返ることができますよ。

感染症予防を心がけ、流行を阻止しよう！

| | | |
|---------------------|------------------|-----------------|
| <p>こまめにうがい・手洗い</p> | <p>バランスのよい食事</p> | <p>しっかり睡眠</p> |
| <p>気温に合わせて衣服の調節</p> | <p>肌着をきちんと着る</p> | <p>部屋の換気をする</p> |
| <p>人混みも避ける</p> | <p>適度に運動</p> | <p>ストレス発散</p> |

感染症に注意！

「不要不急の外出を控える」
「マスクを着用する」
「手洗いうがい」
「集団で遊ばない」
「換気をする」
など、感染予防をお願いします。