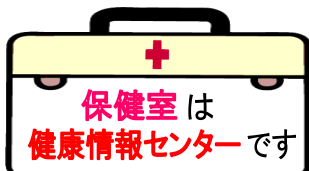




3年生への進級、おめでとうございます！
今年度も、みなさんが心も体も健康になるようお手伝いができれば
いいなと思います。よろしくお願いします！



保健室にはこんな時に来てください

● ケガや具合が悪くなった時



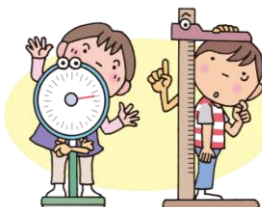
保健室では、**一次的な応急処置**を行います。
その後の「治療」は、医療機関等に受診し、医師の指示のもと行ってください。

● 心や体の健康について知りたい時



保健室は**学校の「健康情報センター」**です。
体や健康の情報について知りたい時には、ぜひ活用してくださいね。

● 体の成長や状態を知りたい時



自分の成長を知ることは、成長期の皆さんにとってとても大切なことです。**身長・体重・視力等ぜひ測ってみましょう。**計器類は大切に使いってくださいね。

● 相談事や悩み事がある時



いつでも相談に来て下さい。
なんとなく気分が沈んでいる時、誰かにグチりたい時などもどうぞ！
話をしたら、少し気持ちがすっきりするかもしれませんよ。

Teams「いつでも保健室」にいつでもどうぞ！

「休み時間は短いし、放課後はやることがいっぱい保健室に行く時間がない！」とか「このくらいの悩みでわざわざ保健室に行くのは気が引ける・・・」など「保健室に行けない」という人は、是非「いつでも保健室」にどうぞ！

相談したい時はもちろん、不安な気持ちになる、ストレスがたまっている、なんか心がモヤモヤする・・・など、自分の気持ちを吐き出したい時などに書き込んでみてくださいね。😊 ちょっとしたグチでもいいですよ。
自分の好きな時間に、いつでも、気軽に、利用してみてくださいね。



↑このマークのチームです



健康診断がはじまります！



成長期にあるみなさんは、今、心や体が大きく変わる時期を迎えています。健康診断は、変化していく体の様子を知り、毎日の生活に支障はないか、自分では気づきにくい病気にかかっていないかを、自分自身が知るために行うものです。また、自分の体をよく知ると、自分の体をいたわる気持ちが生まれてきます。それはやがて他の人の体もいたわる気持ちにつながっていきます。

健康診断は、大切な体を見つめ直す、大切な機会です。そうしたことを意識して受けてみましょう。

健康診断を受ける前に 忘れずにやっておくこと

1 体をきれいにして
おきましょう



2 忘れ物がないよう前
日に準備しよう



3 歯をしっかりと磨い
ておきましょう



4 髪の毛をまとめて
おきましょう



健康診断 3つの NG

1 騒がない

おしゃべりをしていると校医さんの声が聞き取れなかったり、結果を間違えて伝えてしまったりします。



2 のぞきこまない

体の情報はプライバシー。他の人の結果や検査の様子はのぞかないでくださいね。



3 からかわない

からかう人は軽い気持ちでも、からかわれた人は深く傷ついているかもしれません。相手の気持ちを考えた行動を！



保護者のみなさま



- ・ 4月から健康診断が始まります。スケジュールや留意事項などの詳細は、別紙「健康診断についてのお知らせ」をご覧ください。
- ・ 保健調査票と緊急保健連絡カードを配付しました。年度始め提出物の多い時期ですが、**早めの提出をお願いいたします。**

- 保健室では「自分の健康を自分でつくることのできる生徒」育成を目指して、お子さんの健康を心と体の両面からサポートしていきます。保健室に関してご不明な点や疑問点などありましたらお気軽にお尋ねください。
- 基本的な生活習慣は中学生までにはほぼ確立してしまいます。早寝早起き、バランスのとれた3度の食事、適度な運動などは健康生活に不可欠です。ぜひご家庭でも意識させていただきますよう、お願いいたします。

保健室からみなさんへ



鬼怒中学校 18名の3年生としての1年が始まります。

鬼怒中学校はとても小さな学校ですが、さわやかで温かい雰囲気の中、笑顔があふれる3年生の教室からは、大きなパワーがあふれていますね。

皆さんの1年を充実したものにするためには、健康な心と体が基本です。

今年度も基本的な生活習慣（早寝早起き、バランスのとれた食事、適度な運動など）や感染症予防（こまめで丁寧な手洗い、換気、咳エチケットなど）を心がけていきましょう。