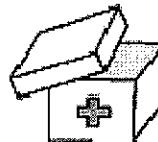


1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2, 3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい生活が始まり、これから日々が期待と楽しみでドキドキする反面、緊張や不安のドキドキもあるのではないか？不安なのはみんな同じなので、まずは笑顔のあいさつから一歩踏み出しましょう。保健室は毎日みなさんが元気に勉強したり、運動したりするための「こころとからだの健康」のお手伝いをします。1年間どうぞよろしくお願ひします。

## 保健室を利用する時の約束



### <保健室はどんな所?>



- ① ケガの応急手当をします。
- ② 体調が悪いときに休養することができます。  
(ただし、原則1時間です。体調が改善しない時は早退して家で休養しましょう。)
- ③ 身長や体重、視力の測定をすることができます。
- ④ 体や心の悩みを相談することができます。
- ⑤ 病院ではないので内服薬（飲み薬）をあげることはできません。

### <保健室を利用するとき、これだけは守ってね！>

#### ① 保健室に来るまでに

##### 次の授業の先生(もしくは担任の先生)に伝えてから来ましょう。

体育等の移動教室の授業の時でも、教科担当の先生に伝えに行ってもらいます。  
(友達に言って来たという人がいますが、必ず自分の責任で先生に伝えましょう。)  
授業中に保健室へ来る場合は、教科担当の先生の許可をもらいましょう。

#### ② 保健室に入るとき

- ・緊急の時以外は、休み時間に来ましょう。
- ・保健室にはノックをしてから入り、自分の言葉で用件を言いましょう！

#### ③ 保健室の中では

- ・静かにしましょう！(体調の悪い人が休んでいます。)
- ・室内では清潔を保つために飲食厳禁です。
- ・保健室にある物を、勝手に使ってはいけません。使う時は、一言声をかけて下さい。
- ・ベッドを利用したら、布団をたたむなどきれいに整頓しましょう。



毎日の健康のためには、規則正しい生活習慣が大切！

十分な睡眠やバランスの良い食事、適度な運動を心掛けよう♪



今年の定期健康診断は 4月18日(月)です!

## ☆健康診断で調べること



からだの成長のようすがわかります



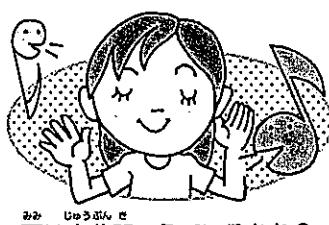
目は十分見えているかな?



耳・鼻・喉の病気や異常はないかな?



心臓の病気や異常はないかな?



耳は十分聞こえているかな?



むし歯はないかな?  
歯ぐきやかみ合わせには異常がないかな?



目の病気や異常はないかな?



結核の疑いはないかな?



からだに病気や異常はないかな?



骨や関節などに異常はないかな?



腎臓の病気や糖尿病の疑いはないかな?

## ☆今年から運動器検診が始まります!



### ●運動不足の人は…

からだが硬かったり、しゃがんだり、片足立ちができないなどの症状があれば、ケガや故障を起こしやすくなります。



### ●運動過多の人は…

特定のスポーツを長くやっている人に、スポーツ障害が多く見られます。障害が一生残ったりしないよう、早期に発見して治療することが必要です。



★からだが健やかに発育発達するために、運動器の健康はかかせません。