

ほけんだより

令和7年4月8日
古河市立古河第二中学校

令和7年度がスタートしました。これからいろんなことを吸収して成長していく姿が楽しみです。保健室からも、みなさんの心と身体が健康に過ごせるように応援していきます。皆さんも、自分の健康について考えていきましょう。

健康診断

4月から6月まで定期健康診断があります。自分自身の健康状態を知るととても大切な検査です。

- 9日(水)・・・身体測定、視力、聴力検査・・・2、3年生
- 11日(金)・・・身体測定、視力、聴力検査・・・1年生
- 22日(火)・・・内科検診・・・・・・・・・・3年女子
- 23日(水)・・・尿検査1次・・・・・・・・・・全学年
- 25日(金)・・・心臓病検診・・・・・・・・・・1年生



＊学校医や外部機関に提出する検査が入ります。欠席や未提出がないようご家庭でも声掛けをお願いします。

♪ お世話になる学校医の先生方 ♪

- 内科 田中医院・・・田中先生
はまだクリニック・・・木内先生
- 眼科 岡崎眼科医院・・・岡崎先生
- 歯科 小林歯科医院・・・小林先生

提出物

- ・保健調査票
- ・日本スポーツ振興センター同意書(1年生のみ)
- ・心臓病検診問診票(1年生のみ)
- ・健康手帳(家庭にある人)

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

保健室紹介～二中の保健室をチラ見せ～

養護教諭の蛸名です。

皆さんが心身共に健やかな学校生活を送れるようサポートします。皆さんと色々な事をお話しできたら嬉しいです。



今年度から養護教諭として着任しました吉田です。

皆さんが健康で幸せな学校生活を送れるようサポートします。声をかけてもらえたら嬉しいです。よろしくお願いします。



守ってください 保健室のルール

- ☆保健室を利用するときは、【利用許可書】が必要です。担任か授業担当者にももらいましょう。
- ☆内服薬はありません。
- ☆ケガの処置は、学校や登下校中に起こったケガが対象です。家庭でのケガは処置できません。継続した処置が必要な場合は、自宅から絆創膏や湿布を持ってきてください。
- ☆借りた保冷剤は当日中に保健室に返却してください。また、ジャージを汚してしまった場合は保健室で貸し出します。家庭で洗濯して返却してください。ジャージを忘れた場合の貸し出しはしていません。

保健室内



廊下の掲示物

