

ほけんだより

令和6年4月9日
古河市立古河第二中学校
保健室 4月号



令和6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。みなさんも、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も大切な検査です。

- 11日(木)・・・身体測定、視力、聴力検査・・・2、3年生
- 12日(金)・・・身体測定、視力・・・・・・・・・・2年生
- 16日(火)・・・歯科検診・・・・・・・・・・全学年
- 23日(火)・・・内科検診・・・・・・・・・・3年男子
- 24日(水)・・・尿検査1次・・・・・・・・・・全学年
- 26日(金)・・・内科検診・・・・・・・・・・2年男子



*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おうちの方の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・・・濱田先生
- 眼科 岡崎眼科医院・・・岡崎先生
- 歯科 小林歯科医院・・・小林先生
- 耳鼻科 平成園・・・・・・・・大垣先生

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)

15日(月)までに、
お願いします

健康手帳を家庭でお持ちの場合は、一度学校に提出するようお願いいたします。

養護教諭の蛸名です。

皆さんが心も身体も健やかに学校生活を送れるようサポートします。気軽に声をかけてもらえると嬉しいです。



今年度より本校の養護助教諭になりました染谷です。

皆さんの心と身体の成長をサポートします。いつでも気軽に話しかけてください。



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。

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、うんちがしたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。