

ほけんだより

平成 30 年 4 月 27 日 (金)

NO.6

狛江市立狛江第一中学校

新年度がスタートして1カ月が経とうとしています。授業や部活動も本格的に始まり、忙しい毎日だったのではないのでしょうか。明日から少し休みが続きます。しっかり休養して疲れをとり、学校生活に備えましょう！

「しっかり休養を…」とはいっても、休日にダラダラと寝ていたり、夜更かしをしたりして、生活リズムを崩してしまわないように気を付けましょう。正しい生活リズムの基本となる朝の過ごし方を振り返ってみてください。

朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。
理想的な朝の過ごし方は？

①早く起きよう	②ていねいに歯をみがこう
まずは早起きして、時間に余裕を持って一日をスタート。	口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。
③朝ごはんを食べよう	④トイレに行っておこう
午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。	便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。

保健室ではこんなことはできません

 <p>内服薬はあげられません</p>	 <p>先生、とりかえて〜</p> <p>継続した手当ではできません (治療は病院へ)</p>	 <p>長時間の休養はできません (休養は原則1時間)</p>
--	--	---

保健室は、学校でけがをしたときに応急処置を行ったり、具合の悪い時に一時的に休んだりするところです。病院ではないので、薬を出したり治療したりはできません。

他にも...

*保健室を利用するときには、休み時間でも、教科の先生や担任の先生に自分で理由を説明して、保健室来室連絡票を記入してもらう

*家でのケガやクラブチームでのケガは、学校では手当を受けられない(緊急のときを除いて)

など保健室の利用の仕方をもう一度確認しておいてください。



保健関係予定表

5月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7 2年生 配布 結核検診問診票 3年生 配布 ・修学旅行事前健康調査 ・結核検診問診票 (10日までに提出)	8	9	10 2年生 提出 結核検診問診票 3年生 提出 ・修学旅行事前健康調査 ・結核検診問診票	11	12	13
14 	15	16 中間考査	17 中間考査	18 内科検診 (3年生) 修学旅行前健康相談 兼ねる 3年男子はジャージ登校 	19	20
21 内科検診 (2年生) 2年男子はジャージ登校 3年生 修学旅行 (~23日)	22 1年生 校外学習	23 心臓検診 二次・欠席者 (対象者には事前にお知らせします)	24 歯科検診 (1・2年生) 	25 朝の歯みがきを ていねいに しよう! 	26	27
28	29	30	31			

6月の検診予定…

6/18(月)
眼科検診



6/21(木)
耳鼻科検診

