

保健だより

April
4月
2023. 4. 6 No.1
函館市立湯川中学校

進級おめでとうございます！

新2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます！これからみなさんは、沢山の「新しい」に出会うことでしょう。新しい友達、新しい環境……。毎日がわくわくドキドキの連続ではないでしょうか。「夜はストレッチをしてぐっすり眠る」、「ホッとできる時間を持つ」など、自分に合う生活リズムを見つけ、疲れをためないようにしましょう。



健康診断が始まります

健康状態は自分の体について知る絶好のチャンスです。早期発見・早期治療につなげるチャンスでもあります。この機会に自分の体について理解し、1年間健康な生活ができるようにしましょう。

4月の健康診断スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 	5	6 始業式 入学式	7	8
9	10	11	12	13 	14 二計測・視力 (全学年) 聴力(1・3年)	15
16	17	18 	19 内科検診 (全学年) 9:30~	20 	21 尿検査一次 (全学年)	22
23	24 	25	26 	27 眼科検診 (全学年) 10:30~	28 	29
30						

保護者の方へ

配布している健康診断関係のプリントは、

- ①健康調査票
- ②結核健康診断問診票(小学校2年生～中学生用)

学校医のチェックを受けます。記入漏れ等ないようにお願いします。

保護者の方の記入をお願いします。健康状態(平熱)や学校生活で注意しなければならない点、アレルギー(原因となる食品・動物・薬品等)や喘息について詳しく記入し、必ず提出をお願いします。



提出は、**4月10日(月)**になります。
期日までに担任へ提出をお願いします。



保健室はこんなところ



ケガの手当をします



体調が悪いときに休めます



悩みを相談できます

クイズ

保健室利用マナー

保健室に行く前に、

① に伝えよう。

- A 保護者
- B 先生や友だち
- C ペット



保健室に入るときは、

② を忘れずに。

- A あいさつ
- B 土下座
- C スマホ



体調不良で休んでいる人も

いるから、 ③ 。

- A 大きな声で話そう
- B 静かにしよう
- C 救急車を呼ぼう



保健室の物を使うときは、

④ をかけてから。

- A 水
- B 手
- C 声



みんなが気持ち良く利用できるように、マナーを守りましょう。

クイズ・保健室利用マナーの答え ① B ② A ③ B ④ C



保健室では薬を渡せません。

なぜ？

副作用が出たり、アレルギーを起こしたりする可能性があるからです。

だから…

普段から飲んでいる薬がある人は、各自で持っておきましょう。

自分の健康は自分で管理していく力を身につけていきましょう！



よろしくお願いします！

養護教諭の中村優花です。皆さんが「からだ」も「こころ」も健やかに過ごすことができるよう、お手伝いします。怪我をしたときや悩みがあるときだけでなく、体の仕組みについて知りたい！と思ったときも、気軽に声をかけてくださいね。1年間よろしくお願いします。