

保健だより 4月



令和7年4月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

ご入学・進級おめでとうございます。185名の新入生を迎え、全校生徒589名での新年度が始まりました。不安や期待を胸に新たなスタートを迎えたことでしょう。皆さんの笑顔があふれる学校生活になるよう、保健室から応援しています。

健康診断がはじまります

- 10日(木) 身体計測(2・3年生)
- 11日(金) 身体計測(1年生)
- 16日(水) 尿一次検査(全学年)
- 17日(木) 歯科検診(2-1~2-4)
- 23日(水) 内科検診(3年生
2-1~2-3)
- 24日(木) 歯科検診(3-1~3-5)
- 25日(金) 心臓検診(1年生)

- ★身体計測の服装は、長袖ジャージ上下。中は半袖の体操服です。ジャージを着たまま測定します。
- ★視力は、メガネやコンタクトレンズを使用したまま検査します。
- ★尿検査の容器は、14日(月)に配付します。今年度から容器が変わりました。検査前日にトイレに容器を置いて忘れないようにしましょう。
- ★内科検診の女子の服装は、半袖のポロシャツです。男子は半袖の体操服です。
- ★歯科検診の朝は、ていねいに歯をみがきましょう。
- ★心臓検診時に胸に当てるフェイスタオルを持てきましょう。

お世話になる校医の先生方です

- | | | |
|--------|---------------------|----------------|
| ○学校医 | 比氣利康先生(希望ヶ丘ひきクリニック) | 新澤 暁先生(新澤医院) |
| ○学校歯科医 | 長谷哲郎先生(羽鳥デンタルクリニック) | 石崎広光先生(石崎歯科医院) |
| ○学校薬剤師 | 木村真理子先生(ウエルシア玉里店) | |



緊張をほぐすには・・・

4月は「はじめまして」の多い時季。新しい環境で知り合って間もない人と会話するのが苦手で緊張してしまう人も多いかもしれません。そんなときはこんな方法で緊張をほぐしてみましょう。

- ① 深呼吸→息を4秒吸って、4秒止めて、8秒ではき出す「4—4—8呼吸法」を数回繰り返す。
- ② 筋肉のリラクゼーション→手のひらを握ってひらく「グー・パー」を繰り返す。
- ③ ポジティブな自己暗示→「大丈夫うまくいく」「緊張しているのは自分だけではない、他の人も同じ」と自分に言い聞かせる。



養護教諭の海老澤

満志子です。よろしくお願いします。

来室する時は、休み時間でも「保健室連絡票」を先生からもらってきてください。

目的 ケガをしたときの救急処置	目的 だいたいようぶ? 体の調子がすぐれない	目的 体や健康について学びたい	目的 心配事や悩みを相談したい
注意 さのうの、NG かえて〜 継続的な手当てはできません。家でしてね	保健室を利用するときの約束 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。		注意 Sorry 内服薬は出せません
ルール せんせ... 先生にことわってから来る	ルール しつれいしま〜ず 入室退室時にはあいさつ	ルール NG 室内では静かに	ルール いいですかあ? 備品等に勝手に触らない