

ほけんだより



山方中保健室
2025. 4. 10

ご入学・ご進級おめでとうございます！！

新しい年度、新しい春が始まりました。みなさんはどんな気持ちで毎日を過ごしていますか？
ワクワクでいっぱいの人がいれば、新しい環境に不安を感じる人、やる気に満ちあふれている人、
様々だと思います。そんな皆さんが元気に歩み出せるよう、保健室から応援したいと思います。

保健室の片野 由美子です。どうぞよろしくお願いいたします。



保護者のみなさまへ

今年度も、6月までの間に様々な健康診断を行います。それに伴い文書やメール、調査票等を配付します。これらは全て、生徒の健康管理上とても大切なものですので、必ず、内容を確認の上、調査票等は、漏れのないよう記入してください。なお、調査票の内容は、検診時や学校生活で職員で共有する大切な情報になります。提出日までに必ず提出くださるよう、ご協力をお願いいたします。



健康診断のお知らせ

配付・実施日	対象学年	内容
4/10(木)	全学年	身体測定(身長・体重・視力) 聴力は1・3年
4/18(金)	1学年	小児生活習慣病予防検診 13:50~
4/25(金)	全学年	尿検査一次(※容器等は、23日(水)に配付予定)
5/ 1(木)	全学年	歯科検診 9:00~
5/15(木)	該当者	尿検査一次もれ者
5/21(水)	1学年	心臓病検診 13:10~
6/ 6(金)	全学年	内科検診 13:30~



できるだけプライバシーや心情等への配慮をしながら、実施します。事前に確認したいことがありましたら、保健室片野までご連絡ください。

~1年間お世話になる学校医の先生方を紹介します~

【昨年度に引き続きお世話になります】

学 校 医：大曾根 卓 先生(大曾根内科小児科医院)
学校歯科医：野口 秀人 先生(ノグチ歯科)
学校薬剤師：野口 和彦 先生(漢方のハセガワ薬局)

春 自分の体に 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

**体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい！**

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

- 毎日同じ時間に起きる
- 三食バランスよく食べる
- 適度に運動する
- 睡眠をしっかりとる

保健室のルール

1. 保健室で休む時は、最大で1時間。→それでもよくなる時は、早退し、自宅での休養になります。
2. 保健室に来る時は、授業担当者へ伝えてくる。→どうしても伝えられない時は、クラスの友人にお願いする。
3. 休んだり、けがをして手当を受けた時には、帰宅後保護者の方へ伝える。→自宅での体調の変化にも気をつけよう。
4. 思いやりをもって使用しましょう。→休んでいる人がいたり、先に来室している人がいたら、どうすればいいのか考えましょう。また、ベッドで休んだ後の布団を整頓できるようにしましょう。
5. 具合の悪そうな人がいたら、声をかけ、近くにいる先生や保健室に知らせる。
→学校外でも、困っている人を見かけたら、声をかけられる人になりましょう。





春の5Kに要注意！

強風

春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。

乾燥

風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。

寒暖差

季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。

花粉

風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。

黄砂

大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。

