

ほけんだより 4月

令和5年4月14日

東広島市立磯松中学校

スタートはいつもゼロから。

これまで学んだこと、築いてきたことは財産です。新しい生活をスタートするとき、これまでの生活から一歩進んでみると、新たな発見があり、自分の力となっていきます。

ゼロからのスタートを自分のペースで少しずつ挑戦し、自分を磨いていきましょう。



学校医の先生を紹介します

[内科]	たかはしホームクリニック	高橋 ひろ子 先生
[歯科]	クローバーデンタル	常川 智 先生
[耳鼻科]	みやわき耳鼻咽喉科	宮脇 浩紀 先生
[眼科]	福島眼科	福島 伊知郎 先生
[薬剤師]	あい薬局	金好 康隆 先生

定期健康診断の予定

4/19 (水)	身体測定 (3年生, 2年生)	5/24 (水)	歯科検診 (3年生)
/20 (木)	身体測定 (1年生)	/25 (木)	心臓検診 (1年生)
/28 (金)	尿検査 (再検査, 14日に未提出だった人)	6/ 8 (金)	歯科検診 (1年生)
5/16 (火)	内科検診 (3年生)	/13 (火)	歯科検診 (2年生)
/17 (水)	内科検診 (2年生)	/15 (木)	耳鼻科検診 (1年生)
5/23 (火)	内科検診 (1年生)	/21 (水)	眼科検診 (1年生)

1年生の保護者の皆様

【お詫び】

4月11日(月)に配布いたしました「心音心電図のアルコール消毒について承諾書」の中の学校名を誤って記載してしまいました。誠に申し訳ございませんでした。

「承諾書」はそのままご記入いただき、ご提出くださいますようお願いいたします。

忙しい中でも心の健康を保とう

4月は入学、進級で新たな気持ちでいると同時に緊張もあり、思った以上に心身の疲れがたまりやすくなります。疲れは、イライラや落ち込みの気持ちにつながる場合があります。

新しい生活で、戸惑ったり、焦ったりすることは誰にでも起こることですが、慣れるまで元気に過ごすためにも、次のことを心掛けて生活をしましょう。

朝は朝ごはんを食べる時間をとろう。



睡眠時間は8時間とろう。



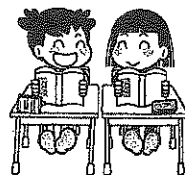
一人で抱えこまないようにしよう。



睡眠をしっかりとると、不安な気持ちが軽減します。

イライラする、悲しくなる、元気が出ないときは、誰かに話してみよう。

人と比べないようにしよう。

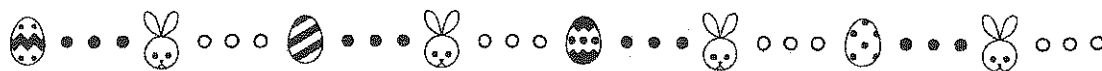


人と比べて自分を責めることはしないで、自分は自分のままでやっていくようにしましょう。

コミュニケーションをとる時間と一人の時間の両方をつくろう。



人と話して元気になったり、一人の時間にほっとしたりすることで、元気になれます。

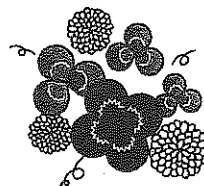


○健康診断について

学校で行っている健康診断は、「スクリーニング(異常の疑いを選び出す)」です。検診結果は、所見のあった人のみお知らせをお渡しします。結果をご覧になり、早めに専門医での検査を受けていただきますようお願いいたします。

○「出席停止」について

医療機関で「感染症」と診断された場合、「出席停止」となります。その際、「登校許可書」は必要ありません。出席停止期間などを学校までご連絡ください。



はじめまして。保健室の瀬尾です。みなさんが元気に学校生活を送ることができるようサポートします。

どうぞよろしくお願いいたします。