



令和7年
4月9日
磯松中学校

入学・進級おめでとうございます。

新しい環境で新しい仲間挨拶をしたり、会話をしたりすることは、緊張すると思います。

「早く慣れよう」「あの人はすっかり慣れている」とあせったり、人と比べたりするとさらに緊張が高まります。

それでも、勇気を出して一歩を踏み出したことで、人との関係がつけられていきます。あせらず自分のペースでやっていきましょう。



自分の体

耳を傾けて

がんばり続けていると、集中できるときとなぜか気持ちが沈むときがあります。気持ちを毎日安定させるためにも、次の3つの生活リズムを規則正しく送りましょう。そして誰かに話を聞いてもらいましょう。



☒ 毎日同じ時間に起きる

☒ 三食バランスよく食べる

☒ 睡眠をしっかりとる



朝目をゆっくり
過ごそう。



必ず食べよう
朝ごはん。



しっかり寝ると、不安が
減ります。

今年お世話になる学校医さんの紹介です。

〔内 科〕 高橋 ひろ子 先生（高橋ホームクリニック）
〔歯 科〕 常川 智 先生（クローバーデンタル）
佐藤 美穂子 先生（さとう歯科医院）
〔耳鼻科〕 宮脇 浩紀 先生（宮脇耳鼻咽喉科クリニック）
〔眼 科〕 福島 伊知郎 先生（福島眼科クリニック）
〔薬剤師〕 金好 康隆 先生（あい薬局）



よろしくお願いします。応援しています。

体調が悪いとき

一時的な休養ができます



けがをしたとき

応急手当てをします



悩みや困りごとがあるとき

話をきいて一緒に対応策を考えます



体・心・性などについて知りたいとき



養護教諭の瀬尾です。好きなことは、花を生けることとコーヒーと山登りです。

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。

体の傷だけでなく、心の傷のときも来室してください。

保護者の方へ

○生徒健康調査や定期健康診断問診票など、たくさんの提出書類があります。お忙しい中と存じますが、ご協力よろしくお願いします。

○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。結果は、所見のある人のみお渡しします。結果をご覧になり、早めに専門医の検査を受けていただきますようお願いいたします。

4 月	15 日（火）身体測定（2・3 年生）	16 日（水）身体測定（1 年生）
	21 日（月）歯科検診（2-1、2-2、2-3、3 年生）	
5 月	1 日（木）歯科検診（1-1、1-2、1-3）	13 日（火）尿検査（全学年）
	13 日（火）内科検診（3 年生）	19 日（月）心臓検診（1 年生）
	20 日（火）内科検診（2 年生）	
6 月	3 日（火）内科検診（1 年生）	6 日（金）尿検査（2 次検査の人）
	11 日（水）眼科検診（1 年生）	12 日（木）歯科検診（1-4、1-5、2-4、2-5）
	26 日（木）耳鼻科検診（1 年生）	