



保健だより 4月

太田一高附属中
保健室
R7.4.9

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友達にワクワクしている人も多いと思います。一方で、新しいことが多い4月は心も体も疲れやすいです。夜は早めに就寝するなどいつも以上に休養をとりながら、自分のペースで新しい生活をスタートさせていきましょう。また、何か困ったことがあったらいつでも保健室に来てくださいね。

健康診断が始まります

健康診断の日程

実施日	項目	対象者
4月22日(火)	歯科検診	2年生
5月2日(金)	身体測定	全学年
5月7日(水)	心臓検診	1年生
5月13日(火)	歯科検診	3年生
5月15日(木)	内科検診	1年生
5月27日(火)	内科検診	2年生
6月10日(火)	歯科検診	1年生
6月24日(火)	歯科検診	未受検者
6月26日(木)	内科検診	3年生

お世話になる先生方

- <内科> 根本 義勝 先生(根本医院)
尾内 武志 先生(ひたちの中央クリニック)
平山 殖 先生(渡辺医院)
- <歯科> 福地 浩一 先生(福地歯科)

結果は他の人とではなく、
前の自分と比べよう

健康診断をするとついつい友だちと結果を比べたくなってしまいがち。でも成長のペースには個人差があります。友だちとの差を気にする必要はありません。

それよりも前回の自分の結果と比べましょう。身長は大きくなっているか、体重は増えているか、視力は落ちていないかなどを確認してください。あまり大きくなっていないなら、食事を見直したり、今より早く寝たりする。視力が悪くなっていたら、ゲームの時間を減らすなど、生活を見直すきっかけにしましょう。

尿検査の日程は未定です。
決まり次第ご連絡します。



保健室の利用について

- 保健室を利用するときは、**担任の先生あるいは教科担任の先生に伝えてから**来室をお願いします。
- 保健室で休む場合は**原則1時間**です。1時間休養してもよくなる場合は家で休養、あるいは病院を受診してもらうため、おうちの方にお迎えをお願いします。
- 常備薬が必要な人は各自で用意**してください。保健室で内服薬は処方できません。

附属中養護教諭の

ふじもと ゆめ
藤本優芽

と申します。

1年間どうぞよろしく
お願いいたします。

