

ほけんだより 4月

For Mental and Physical Health 2023(令和5)年4月号 松原中 保健室

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年、新しい友だち…。たくさんの「新しい」に出会うことに、ワクワクしたり、また不安でドキドキしたりしていることと思います。

早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫です。

本校ではスクールカウンセラーも来校されます。心配なことがあっても心の中にためこんでしまわず、ぜひ気軽に誰か大人に相談してみてくださいね。少し心が軽くなると思います。

保健室でもみなさんが元気に過ごせるようサポートしていきます。



<保護者の皆様へ>

中学生になると、夜更かしをする人も増えてきます。睡眠不足は、次の日の心身の調子にとっても影響を与えます。

朝のお子様の様子に変わりはありませんか。「いってきます」の声の調子も大事な健康観察のひとつです。

調子の悪い日は無理をせず、ご自宅で療養し、翌日に備えられるようにしてください。

健康診断でお世話になる校医さんです。

学校医 西高弘先生(にし内科クリニック)・小熊哲也先生(おぐまファミリークリニック)

学校歯科医 山本博一先生(山本歯科クリニック)・大上啓輔先生(大上歯科医院)

学校専門医 眼科・・・加地まり先生(加地眼科)

学校専門医 耳鼻科・・・板谷隆義先生(板谷耳鼻科)

学校薬剤師・・・奥村裕子先生(もも薬局穴村店)

健康診断を受ける前に健康診断マニュアル(別紙黄色)を、かならず読んでください。

健康診断
の
目的は

健康面の問題をスクリーニング



健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。

自分の成長について知る



からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。

自分のからだに関心をもつ



自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

今年度もスクールカウンセラーが来られます。

保護者の方もご利用いただけますので、お声かけください。

毎月のほけんだよりで、日程をお知らせさせていただきます。