

ほけんだより 4月

For Mental and Physical Health 2022(令和4)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させていただきます。



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、おうちで療養し、翌日に備えてくださ

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。