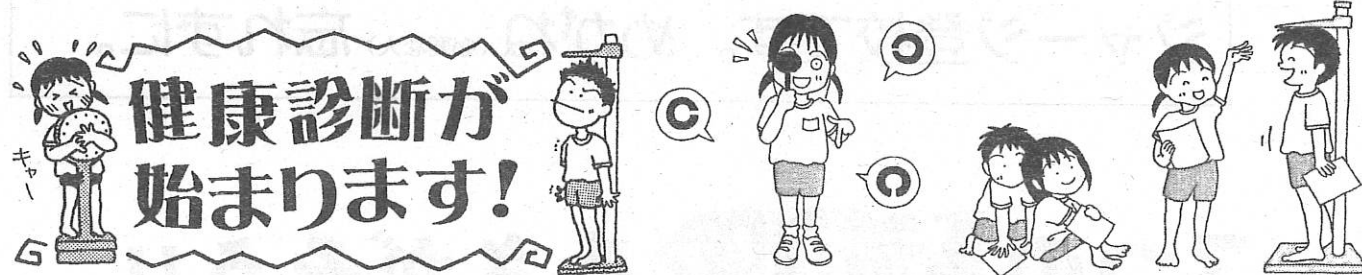


新しい学校生活が始まります

入学・進級、おめでとうございます。新しい生活や新しい友達との出会いに、期待と喜びで胸がいっぱいでしょう。これから始まる真光寺中学校での生活が楽しく有意義なものになるよう元気に過ごしていきましょう。

進級・入学おめでとう



明日、11日（木）から健康診断が始まります。これから6月までの間に様々な健診や検査を行います。健康診断は、皆さんの健康状態を知り病気を発見するために必要です。この機会をとおして自分の体のことを知り、健康に過ごす生活を考えましょう。

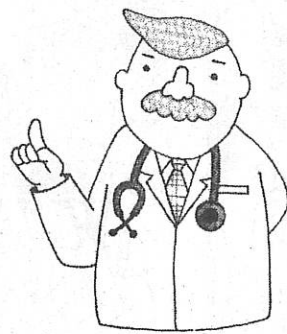
どうして健康診断をするのかな？

自分のからだについて知るため



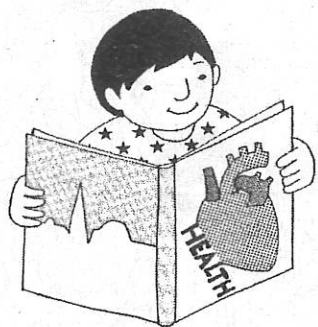
自分のからだの成長を知ったり、異常が隠れていないかを確認したりします。

病気を早く見つけて、早く治療するため



検査や検診を通じて、具合のよくないところを見つけ、悪化を防ぎます。

自分のからだや健康に関心をもつため

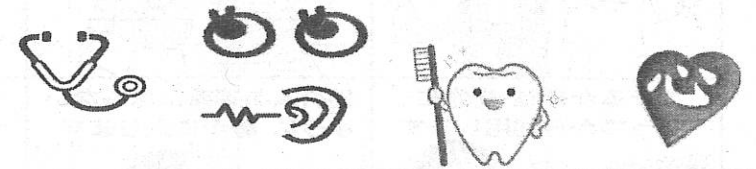
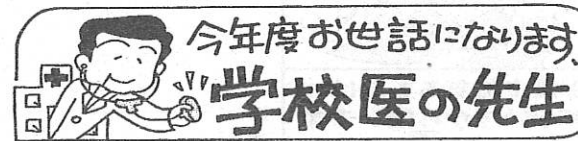


健康診断をきっかけに、自分のからだや健康に関心をもて、健康の維持につながります。

- ・「歯みがき観察」は、1年生 11日（木）、2年生 10日（水）が提出締め切りです。
- ・保健関係の書類は、12日（金）が提出締め切りです。

4・5月の健康診断予定

4月11日（木）	歯科健診	全学年・・・当日の朝も丁寧に歯みがきをする
12日（金）	身体計測	全学年・・・体操着で登校 めがね持参（使用者）
17日（水）	尿検査1次①	全学年・・・朝学活時に提出
25日（木）	眼科健診	全学年・・・目に髪がかからないように。めがね持参。 コンタクトレンズは装着したままでOK
5月7日（火）	心臓検診	1年・・・心電図：体育着で登校
23日（木）	内科健診	1年・3年・・・体育着で登校
30日（木）	内科健診	2年・3年・・・体育着で登校



内科	にしむら内科クリニック 西村 民子 先生	町田市大蔵町2222-5 NSビルII 1F ☎042(708)1024
眼科	もりしま眼科 森嶋 直人 先生	町田市能ヶ谷町1-7-1ダイヤモンドビル2階 ☎042(735)8004
耳鼻科	耳鼻咽喉科アルパ-科のぶクリニック 木内 庸雄 先生	町田市能ヶ谷1-5-8 ☎042(737)1187
歯科	たきかわ歯科医院 瀧川 一也 先生	町田木曾東1-45-2 アウローラ102 ☎042(732)8022
薬剤師	宮脇 道子 先生	町田市鶴川4-33-22 ☎042(735)3801
精神科	町田まごころクリニック 鹿島 直之 先生	町田市森野2-8-15 AWA渋谷ビル1F ☎042(851)7824



- 健康診断の前日は、お風呂に入って体を清潔に。
- 睡眠をしっかりとって、健康観察をして登校しましょう。
- 健康診断の最中は、おしゃべりをせず静かに順番を待つこと。
- 名前を呼ばれたら、学校医の先生にきちんとあいさつをしましょう。（おじぎでOK）

ようこそ保健室へ

毎日元気で楽しい学校生活を送ることができるよう、また心も体も健やかに成長できるよう、サポートします。よろしくお願いします。

保健室に来たら、名前、そして、体調やけがの様子を、伝えてください。その内容によって、処置の仕方が変わってきます。詳しく話してもらいより良い対応をしたいと思います。



今年の1文字は **栄**

みんなの保健室 ルールやマナーを守って 利用しましょう

<p>ケガの応急手当や 具合が悪い時の一時休養に</p>	<p>体や心の健康について 知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みを抱えている時</p>
<p>できるかぎり 先生に 断ってから利用します</p>	<p>他の人の迷惑にならない ように 静かに入ります</p>	<p>保健室にあるものは 一声かけてから使います</p>

保健室ではこんなことはできません

内服薬は あげられません

先生、とりかえて〜

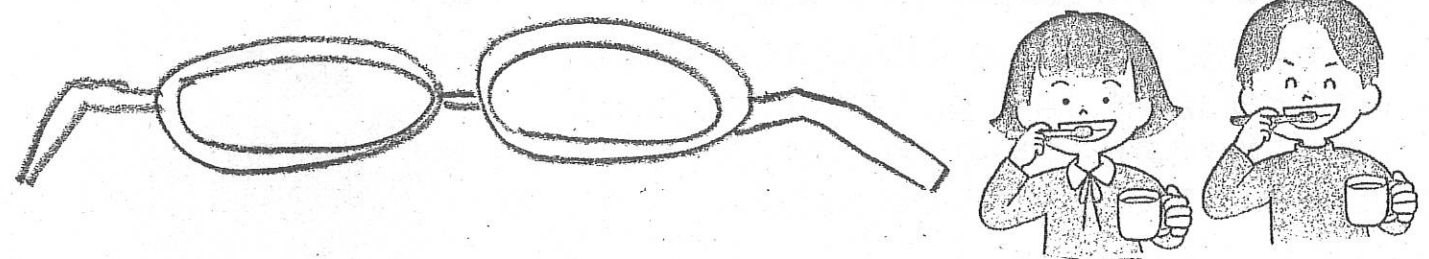
継続した手当ては できません (治療は病院へ)

長時間の休養は できません (休養は原則1時間)

保健室は、学校でけがをしたときに応急処置を行ったり、具合の悪い時に一時的に休んだりするところです。病院ではないので、薬を出したり治療したりはできません。

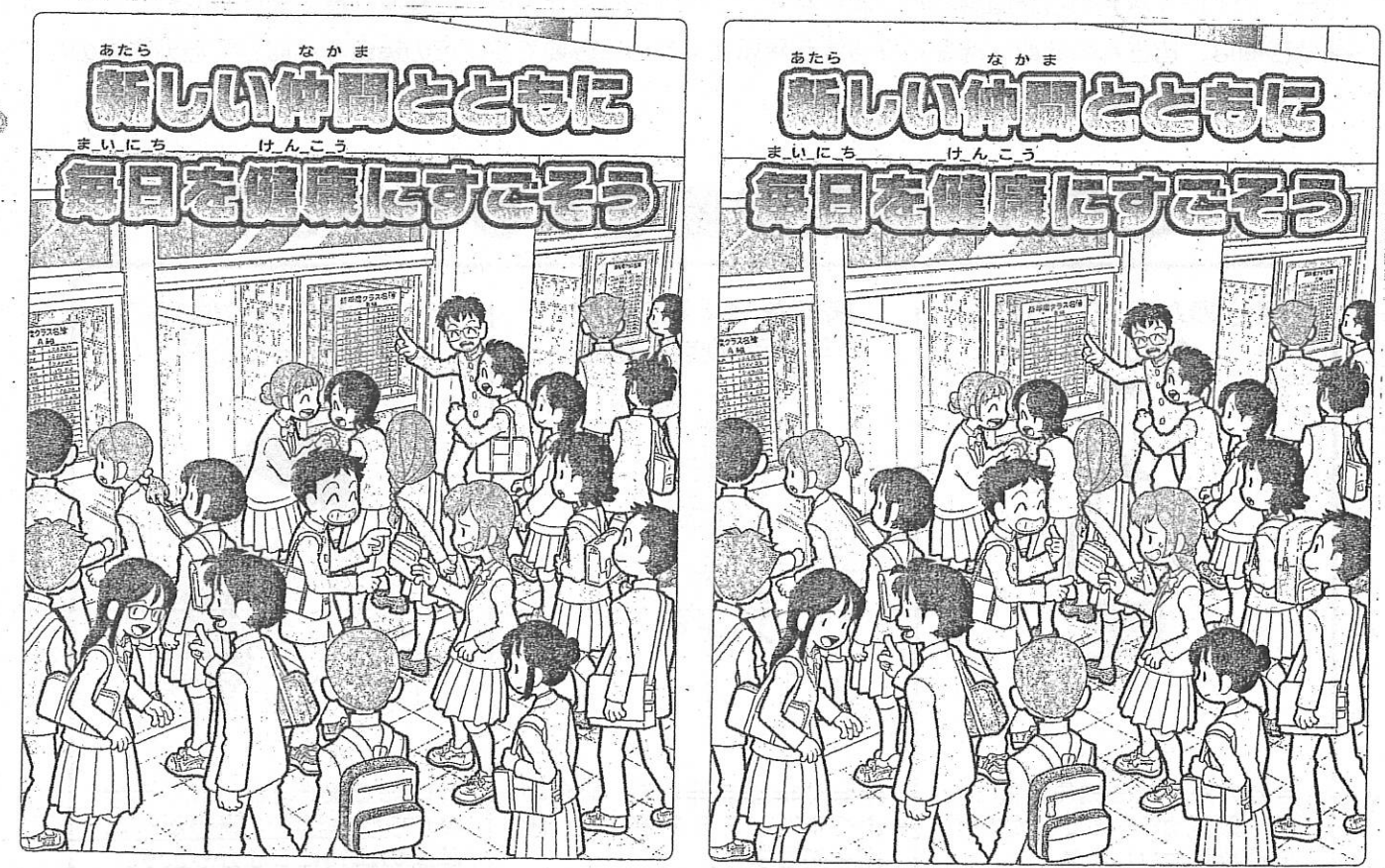
- * 保健室を利用する時は、教科の先生か担任の先生、もしくは保健委員に伝えます。
 - * 付き添いは、保健委員です。
 - * 自宅でのけがの手当ては家をお願いします。
 - * 保健室で休んでも回復しない場合は早退になります。
- また、保健室で休んだ後は、体育、部活動、放課後の活動は参加せず家で休養します。
- ***もやもやしたとき、イライラしたとき、困ったり悩んだりしたときは話してくださいね。

明日は、歯科健診です。朝も歯みがきをしましょう。



明後日は、身体計測です。夏の体操着でジャージ登校です。めがね(必要な人)忘れずに。

7つのちがいをさがそう!!



イラスト：タカハンダイ

★答えは保健室前に掲示します。