



保健通信 4月



2025年4月10日(木)

白井市立白井中学校

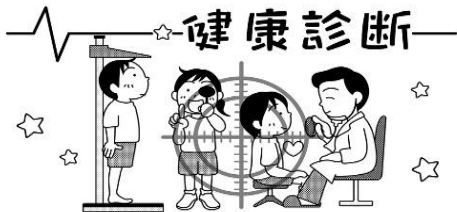
養護教諭

入学 進級 おめでとうございます

新しい先生、初々しい1年生を迎えて新年度がスタートしました。新年度を迎えた学校の心地よい緊張感や皆さんの晴れやかな表情にも春を感じます。入学したばかりの1年生だけでなく、2・3年生にとっても、新鮮な毎日ではないでしょうか。緊張から疲れの出やすい時期でもありますので、体調の変化に気をつけて過ごしてください。

◆健康診断始まります◆またか・・・なんて思わないでくださいね！

4月から6月にかけて、たくさんの健診や検査が行われます。
自分の体の様子を知って、1年間を元気に過ごしましょう♡



自分のカラダに ロックオン！

<健康診断を行う理由>

- ①体の発育や発達の様子、健康状態を調べる。
- ②自分の体に関心を持ち、よく知るため。
- ③病気や異常を発見し、早期治療につなげる。
- ④自分の健康課題を見つけ、その解決に向けて取り組むため。

4/14(月) 視力検査があります。眼鏡・コンタクトを忘れないでください！！

<、。、+、。、+、。、+、。、+、今年度お世話になる校医の先生。、+、。、+、。、+、。、+、。、+>

学校医(内科)	瀬野外科胃腸科医院	先生
学校医(眼科)	ちよだクリニック	先生
学校医(耳鼻科)	北総白井病院	先生
学校歯科医	齋藤歯科医院	先生
学校薬剤師	健栄さくら台薬局	先生



自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。

みんなの学校生活、お手伝い



ほけんしつ

～昨年度の保健室来室者は・・・～

○内科的訴え：428人

○外科的訴え：221人

○その他(相談等)：187人

生徒の皆さんが心身ともに健康で楽しく学校生活が送れるよう、保健室からサポートしていきます。どうぞ、よろしくお願いします。