



やわらかな春の風が心地よい季節になりました。暖かな日差しにつつまされると、なんだか元気がわいてくるようです。春は暖かな季節というイメージですが、以外に気温の上下が激しく「花冷え」「花曇り」という言葉があるように、昨日と今日で5℃以上気温が違うことも珍しくありません。急に寒くなることもあるので、衣服の調節や健康管理に注意しましょう

もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？ せっかくみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか？
- 歯の状態はどうですか？ 鏡で見てください。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方では少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

4/13(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	瀬野 久和 先生
学校医（眼科）	ちよだクリニック	眞鍋 千穂 先生
学校医（耳鼻科）	千葉ニュータウン駅前耳鼻咽喉科クリニック	金 義慶 先生
学校歯科医	齋藤歯科医院	齋藤 佳明 先生
学校薬剤師	健栄さくら台薬局	井本 由香 先生



保健室

みんなの元気

保健教育

健康診断

発育測定

応急手当

一時休養

内科・外科

健康観察

げんきです！

相談

応援します！

～昨年度の保健室来室者は・・・～

○内科的訴え：469人 ○外科的訴え：204人 ○その他（相談等）：107人

自分の体調や生活を振り返り、「どうすれば防げたか」を考え、少しずつ「自己管理」の力を高めていきましょう。

保健室では、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、サポートしていきます。

どうぞ、よろしくお願いします。