



ほけんだより NO.2

桐生市立中央中学校・保健室

2019年4月22日

新しい年度がはじまって、2週間がたちました。まだまだ緊張の連続の人もいることと思います。寒暖差もあって体調を崩している人もいます。ゴールデンウィークまであと少し、楽しい計画が立てられるといいですね。

新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う門には福来たる ははは</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>
---------------------------------------	---	--	-------------------------------------

～保健関連予定～

4/22 (月)	学級で歯こうのチェック 自分の口の中を観察し、歯こうが残っているところを確認して、歯みがきの仕方考えます。
	心臓検診調査票配付 1年生のみの調査です。4/24 (金) までに提出してください。
	結核問診票配付 4/24 (金) までに提出してください。
4/23 (火)	歯科検診 9:00～ むし歯や歯周疾患、かみあわせなどの検査をします。 朝、歯みがきをていねいにして歯こうをとって、検診を受けます。 治療のすすめがあったら、早めに受診しましょう。
	尿検査容器の配付 容器に不具合はないか、紙袋のクラス、番号に間違いがないか確認して持ち帰りましょう。
4/24 (水)	尿検査回収 朝、自分で入れてきたビニール袋等から取り出して、紙袋が二つ折りにされているかを確認してから提出します。 忘れてしまった人は、4/25 (木) 朝、忘れずに提出します。 からだの具合で検査できない人は申し出て、5/8 (水) 朝、提出です。

みんなのほけんしつ だから… こんなふうにご利用してね!



保健室は応急手当てをします。その後の治療は家庭、医療機関でお願いします。また、飲み薬は出すことはできませんが、いっしょに原因を考え、少しでもよくなるアドバイスをします。保健室は、けがや具合の悪いときはもちろん、自分の身体について知りたい時、心の元気がないときなど気軽に利用できる場所です。体調の悪い時は、授業の先生に断ってから来室してくださいね。

～保護者様～

* 学校でけがや体調不良で受診が必要と思われる場合はご家庭に連絡し、必要に応じてお迎えをお願いします。緊急連絡先に変更等がありましたらご連絡ください。

* アレルギー疾患のお子さんで「学校生活管理指導表」で学校管理を希望される場合はご連絡ください。アレルギーで代替え給食の人は提出いただくことになっていますのでよろしくお願いします。

* 健康診断から病気の疑いのある人は、早めの専門医受診をお願いします。特にむし歯のある人はすぐに歯医者さんを受診してください。遅くとも夏休み前には、治療を開始できるようよろしくお願いします。

* 保健室は、生徒達の心身の健康を支援します。お子さんのことで気になることがありましたら、保護者の皆様も保健室をご利用ください。

