ほけんだより　4月

令和６年４月８日　愛川町立愛川中学校　保健室

入学・進級、おめでとうございます！

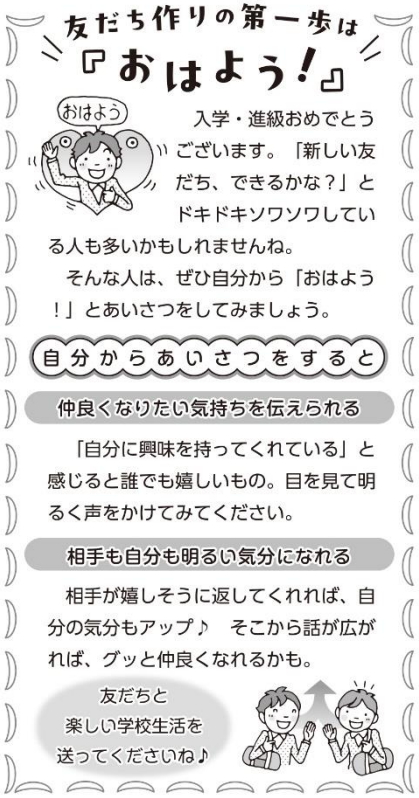
新しい学校、新しいクラスで慣れないことも多いかと思います。食事をしっかりとり、早めに就寝し、疲れをためないようにこころがけましょう！

◎自分の健康状態を知ろう！

４月から６月にかけて、健康診断が行われます。検診前には、検診だよりを配布します。なぜこの検診を受けるのか、どんな準備が必要なのか、知ってから受けましょう！また、検診後には自分の結果を把握しましょう。自分の身体の状態を把握することは、健康管理をする上でとても大切です。

●４月の検診スケジュール●

項目	月日・対象
身体計測・視力	4/９(火)　全学年
聴力	4/９(火)　1・3年生
尿検査	4/１８(木)　全学年



◎新しい友達をつくろう

新しいクラスは、どうですか？

いつもの友達が同じクラスにいない‥ちょっと相性の悪い子が同じクラスにいる‥など、少し不安な人もいるでしょう。いろいろなタイプの人と関わることで心が成長しますし、以前は相性が悪い相手でも、お互いに心が成長していて、分かり合えることが増えているかもしれません。新しい気持ちで、様々な人に声をかけてみるとよいでしょう。

生徒と保護者の皆さまへ

～厚木市医師会『すこやかFAX＆メール相談』についてお知らせ～

生徒や保護者の皆さまが心や身体のことで困ったときの相談先として、厚木市医師会の『すこやか FAX＆メール相談』があります。無料で医師が返答してくれます。返答は１週間ほどで届きます。

困った時の相談先の１つとして、参考にしていただければと思います。

『すこやかFAX＆メール相談』

FAX　：　046-223-0556

HP　：　http://atsugi-ishikai.or.jp/

（右のQRコードもご利用ください）

厚木市医師会　　メール相談