

入学、進級おめでとうございます。

うらかな春の日差しに色とりどりの花が咲く季節になりました。校舎周りにもきれいな花が咲いています。「咲」という漢字には、もともと「笑う」という意味があるそうです。たくさんの花が咲くよう(みなさんの笑顔があふれる学校生活になるよう)応援しています。



## 保健室について

### 保健室は、何をするとところ？

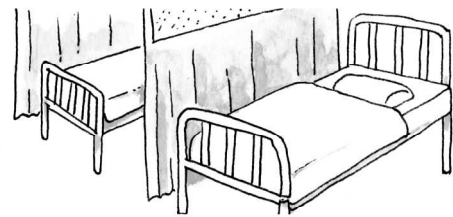
健康診断・・・いろいろな検診を行ないます。

発育測定・・・身長、体重をはかれます。

救急処置・・・学校でのけがや具合が悪くなったときの応急手当をします。

健康相談・・・からだや心のことなど、相談できます。

## 保健室利用の仕方



- ①保健室を利用する時は、理由を担当の先生や教科担任の先生、学年の先生などに伝えましょう。
  - ②保健室にあるものは、声をかけてから使用してください。
  - ③ケガをしたときは、傷口を水道水できれいに洗いましょう。
  - ④休養の場です。静かに使用してください。
  - ⑤保健室で処置を受けた時は、帰宅してから必ずお家の方に報告してください。
  - ⑥保健に関する調べ物をしたい時や、悩みや相談事のある時も利用できます。いつでも利用してください。
- ★何日も続けての処置や、お家でのケガの処置はしません。
  - ★のみ薬や目薬は保健室には置いていません。
  - ★急を要するとき以外は、休み時間に利用してください。



## 毎日の健康管理の心がけについて

- ◆朝ごはんをしっかり食べましょう。(元気・根気・やる気の源です！)
- ◇バランスのよい食事を心がけましょう。
- ◆給食(お弁当・牛乳)を残さないようにしましょう。
- ◇睡眠・休養を十分にとり、次の日に疲れを残さないようにしましょう。
- ◆ハンカチ、ティッシュペーパーを身につける、爪を短く切るなど清潔に心がけましょう。
- ◇毎日、歯みがきを行い、むし歯にならないように気をつけましょう。
- ◆体調のすぐれない時は、無理をしないようにしましょう。
- ◇毎朝熱を測り、発熱等のかぜ症状がないか健康観察をしましょう。
- ◆マスクを着用しましょう。(替えのマスク、ゴミ袋を持参しましょう)



## トイレと水飲み場の使用について

一人ひとりが汚さないように注意して使用しましょう。もし、汚してしまった場合は、必ず元の状態に戻し、次の人が気持ちよく使用できるようにしましょう。トイレットペーパーや水は、無駄なく使用しましょう。

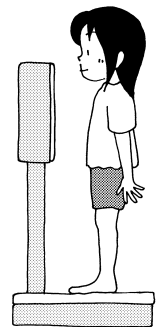
## 休み時間の過ごし方

中学生になると体も大きくなり、自分で思っている以上の力がついている場合もあります。ちょっとふざけていたというつもりでも思わぬけがにつながります。また、学校にはケガや病気の治療中の人もあります。みんなが安全に楽しく過ごせるよう、校舎内では走らずゆっくり右側を歩くなど、休み時間の過ごし方も考えましょう。

## \* 身体測定・視力測定・聴力測定について \*

◇日 時 4月7日(水) 各学年、次の時間に行われます。

学年	2校時	3校時	4校時
1年	身体測定・聴力測定	視力測定	
2年		身体測定	視力測定
3年		視力測定	身体測定・聴力測定



◇服 装 計測時は、半袖・短パン・はだし ※靴下は教室で脱ぐ  
※髪は横で結ぶ

◇持ち物 めがねを使用している人は、めがねを持ってきてください。  
コンタクトレンズはしたままでかまいません。

