

1年生のみなさんご入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん進級おめでとうございます。新しい環境に慣れるには少し時間がかかるかも知れませんが、規則正しいリズムで生活をするように心がけると良いと思います。また、4月のうちはストレスもたまりやすいです。あせらず自分のペースを見つけてください。

これからの一年間がみなさんにとって実りあるものになるよう願っています。

保健室の利用の仕方について

1 保健室はこのような時に利用してください

☆体調が悪いとき ☆ケガをしたとき ☆心配事、相談事があるとき ☆自分の身体について知りたいとき など

2 保健室の利用の仕方

- ◇休養をしたいときは、担任の先生、または授業の先生に伝えてから保健室に来てください。
- ◇休み時間はいつでも来室OKですが、休養している人がいるときは静かにお願いします。
- ◇保健室ではケガの応急処置だけしますので、その後の治療は家庭や病院で行ってください。

※ 保健室には飲み薬は置いていませんので、必要な人は自分に合った薬を用意してください。



薬は自分に合う物を用意してね!



年度初めのお知らせです

健康診断が始まります

健康診断は体の成長について確認したり、異常や病気などを早期に発見し早期に治療する事が目的です。予定表を良く確認して検査漏れのないようにしてください。4月は「眼科検診」と「内科検診」を予定しています。詳しくは計画表を教室に掲示しますので確認してください

校医さんをご紹介します

- * 内科 石川 貴久 先生 いしかわクリニック
- * 内科 村井 敏夫 先生 村井 医院
- * 眼科 坂西 良彦 先生 坂西眼科医院
- * 歯科 小野瀬 弘記 先生 小野瀬歯科医院
- * 薬剤師 松野 演之 先生 松野 薬局

日本スポーツ振興センター災害給付について

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校中など）においてケガをし、医療機関を受診した場合は、「日本スポーツ振興センター」から医療費の給付が受けられます。ケガをして医療機関にかかった場合は、保健室にその旨を申し出てください。申請に必要な書類をお渡しいたします。



暖かくなると副交感神経が活発になる季節です

春、気温が上がり始めると副交感神経が活発になっていきます。しかし、春は上空に低気圧と高気圧が交互にやってくるので気温が上下しやすく天気も変わりやすくなります。つられて自律神経のバランスも乱れやすくなります。

副交感神経を優位にするための5つの生活習慣

朝、起きたら15秒間くらい朝日を浴びる

ストレッチや軽い運動をする

寝る前のパソコンやスマホは控える

仰向けより横向きやうつぶせで寝てみる

よく笑う!

どれも知っている事かもしれませんが、でも、なかなか出来ないのも現状ではないでしょうか。毎日をイキイキと過ごすため、是非実行してみてください。

年度初めは何かと慌ただしく、慣れない事も多いので大変です。わからない事があったら遠慮せずにお尋ねください。これから一年間元気に過ごせるよう一緒にがんばりましょう!

