

ほけんつうしん 4月

土浦四中
保健室
R3.4.9

入学・進級おめでとうございます！

新学期が始まりましたね。慣れない環境は、自分が思っているより疲れるものです。そして、4月は年度の初めで、行事の多い時期です。翌日までに疲れを引きずらないように、休む時間もしっかりととりましょう。

4月の健康診断

15日（木）耳鼻咽喉科検診（7年）

16日（金）体位測定

1,2校時…9年

3,4校時…7年

5,6校時…8年

21日（水）歯科検診（9年1～4組）

26日（月）眼科検診（7年）

28日（水）歯科検診（9年5、6組
8年1～3組）

今月の保健安全目標

- ・自分の健康状態を知ろう
- ・生活リズムを確立しよう
- ・安全な登下校をしよう

★健康を支える三つの基本★

1 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養・バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

2 予防

感染症予防の基本は、手洗い・うがい。マスクの着用。生活リズムを整えて体の免疫力を高めることも予防につながります。

3 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

保健室をみんなが気持ちよく使える場所に

保健室には、ケガをした人、体調がすぐれない人、相談や悩み事のある人など、いろいろな人が訪れます。

保健室は、いつでも、誰にでも開かれているところです。

そんな保健室を、みんなで気持ちのいい場所にしましょう

みんなで守っていくこと



体調が悪くて休養している人もいます。保健室ではいつも静かにしましょう。



心やからだが弱っている人が訪れます。思いやりの気持ちを持って、むやみに質問したり、からかったりするのは、絶対にやめましょう。



薬品や備品はみんなのもの。勝手に使ったり、持ち出したりしないでね。



誰もいないときに先生と話したいことがあれば、そっと伝えてください。時間を決めて、約束しましょう。

校医の先生紹介

【内科】	塚原 充秋先生（塚原医院）	土浦市桜町3-7-15）
	三輪谷博史先生（山手医院）	土浦市国分町7-6）
	染谷 林 先生（染谷小児科）	土浦市大和町9-2ウララ2）
【耳鼻科】	久松 雄志先生（久松耳鼻科）	土浦市中央1-12-22）
【歯科】	下島 崇 先生（下島歯科）	土浦市中央2-16-29）
	堀越 匡樹先生（堀越医院）	土浦市桜町4-5-15）
【眼科】	尾谷 雅博先生（尾谷眼科）	土浦市永国1111-2）
【薬剤師】	野口 紀子先生	

【お願い】

- ・健康管理カード
 - ・結核検診問診票
 - ・脊柱側弯症検診調査票
- を配付しています。お子様の学校生活や健康診断等で必要な資料となりますので、ご提出お願いいたします。

今年度より土浦四中の養護教諭として勤務します、森川いづ美です。みなさんの協力の下、誰もが気持ちよく使える保健室にしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします！

