

# 保健だより

2024. 4月号  
所沢市立中央中学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。新たな生活がスタートしましたね。新しい環境に新鮮な気持ちと不安な気持ちとが入り混じっているとと思います。このような時こそ、規則正しい生活を心がけましょう。

1年間よろしくお祈いします。



## ☆保健室の紹介☆

場所は**校庭側(B棟)1階**にあります。(1・2年生昇降口近く)

中央中のみなさんの健康をサポートしていきます。  
みなさんの笑顔がいっぱいになるように学校生活をサポートするところです。

### こんな時に来てください

- ♥けがをしたとき
- ♥体調が悪いとき
- ♥体や心に心配なことや知りたいことがあるとき
- ♥悩み事があるとき

よろしくお祈いします。  
保健だよりでは、健康情報等をお知らせします。



**1人で悩んでいるより、2人で一緒に考えると気持ちも楽になりますよ！**

### 利用の仕方

- \*保健委員と一緒に来室する
- \*緊急時以外は、休み時間に利用する
- \*誰もが気持ちよく利用しましょう



休養している生徒がいることもあります。  
静かに利用しましょう。

## 4月は生活の基礎作りを心がけましょう

### 「食事」「睡眠」「運動」



4月は、生活や環境が変化するため、ストレスが心身に関係します。

予防するためには、「**食事**」「**睡眠**」「**運動**」がポイントです。

毎日の生活リズムを整え、食事は3食、栄養バランスを考えるといいですね。睡眠は普段より多めにとるとよいでしょう。また、軽く体を動かす習慣を作るといい気分転換にもなります。

無理なく、一日を快適に過ごせるスタイルを続けましょう。

## 【お知らせ】 日本スポーツ振興センターについて

本日配布しました、別紙「災害共済給付制度」のお知らせの内容をご確認ください。

学校の管理下で起きた災害について給付金が支払われる制度です。生徒の多くは、運動中のけがで申請をしています。申請の手続きは、保健室で行っています。本人が申請用紙を受け取り、ご家庭や医療機関等で必要事項を記入後、保健室に提出してください。

## 令和6年度 定期健康診断予定表

1年に1度の健康診断です。自分の成長や身体の状態を知る大切な機会です。自覚症状のない病もありますので、意識を持って健康診断を受けましょう。

\*内科検診は、体育着で行います

\*尿検査の忘れが多いので、注意をしましょう。

\*欠席等で検診を受けられなかった場合は、各自で学校医さんの病院へ行っていただきます。

矯正視力を測る人は  
メガネを忘れずに！

月	日(曜日)	健診名	対象学年	場所	時間
4	12日(金)	身体計測・色覚 視力・聴力検査	全学年	各場所	学年ごとに実施
	17日(木)	尿検査	全学年	保健室	1校時前までに
	18日(金)	尿検査予備日	未提出者	保健室	1校時前までに
5	2日(金)	尿検査2次	再検査・未提出者	保健室	1校時前までに
	7日(火)	心臓検診	1年生	保健室 被服室	13時30分
	10日(金)	歯科健診	年生	保健室	9時00分
	16日(木)	内科検診	3年生	保健室	13時30分
	23日(木)	耳鼻科検診	全学年	保健室	13時30分
	24日(金)	歯科健診	年生	保健室	9時00分
		眼科検診	全学年	保健室	13時30分
	30日(木)	内科検診	1年生	保健室	13時30分
31日(金)	歯科健診	年生	保健室	9時00分	
10	15日(火)	尿検査	全学年	保健室	1校時前までに
	16日(水)	尿検査予備日	未提出者	保健室	1校時前までに
	29日(火)	尿検査2次	再検査・未提出者	保健室	1校時前までに

\*健康診断結果は、異常等があった場合に通知いたします。通知を受け取りましたら早目に医療機関で詳しい検査や治療を受け、結果を学校に提出してください。検査を受けるまで、運動制限をする場合があります。

\*全ての健診が終わりましたら、定期健康診断の結果をご家庭へ配付します。結果のプリントはご家庭で保管していただき、封筒のみ学校に返却してください。