

4月のほけんだより

4月号 R4.4.8
銚子西中 保健室

入学、進級、おめでとうございます。

この時期、新しい年度が始まるとともにみなさんを迎えてくれる桜の花。日本一古い山梨県の桜は推定で約2,000歳。これからは春になれば毎年元気に咲き続けてくれることでしょう。みなさんも元気な体で長く楽しく過ごせるよう、健康には十分注意しましょう。



こんにちは！保健室の金子珠江です！

皆さんの心と体が元気に育つよう、お手伝いをしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。家庭では、社会人の息子と高3の娘の母親です。

定期的に保健だよりを発行しますので、ぜひ読んでください。



カラダの中からも花粉症対策を
マスクやメガネで予防するだけでなく、
カラダの中からも対策を

ストレス

睡眠不足

運動不足



これらは免疫やホルモン、自律神経などのバランスを崩すので、カラダのいろいろなところに悪影響があり、花粉症悪化の原因にもなります。

そこで、カラダへ大きな負担にならない程度の、ちょっとした運動を継続するといいですよ。

適度に疲れたカラダは快適な睡眠のもと。同時にストレスや運動不足も解消できます。



保護者のみなさまへ
感染症予防法で指定されている感染症や、学校生活を通して流行しやすい感染症にかかった場合は、流行が広がるのを防ぐために、「出席停止」の措置をとることになっています。
▶出席停止の期間中は、欠席扱いにはなりません。
▶医師の診断を受けたときは、必ず学校にご連絡ください。連絡のあった日から、出席停止扱いとなります。
▶出席停止の日数は、病気ごとに定められています。診断を受けたとき、医師に確認してください。
▶出席停止の期間を守り、医師の許可が出るまで、登校は控えてください。

出席停止と言われたら



4月の保健行事

できるだけお休みしないで受けるようにしましょう。

日(曜)	項目	実施学年	内容
12日(火)	視力検査 聴力検査 身体測定	全学年 全学年 全学年	目がどれくらい見えているかを調べます。 聞こえにくい音がないかを調べます。 体の発育の様子がわかります。
22日(金)	尿一次検査	全学年	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。
27日(水)	耳鼻科検診	1年生	耳、鼻、のどに病気がないか調べます。

こんなとき

保健室にきてください



保健室では

マナーを守りましょう

