



進級 おめでとうございます！

コロナウイルス感染症の影響で、3月は臨時休校期間があって例年よりも長い春休みとなりましたが、皆さんの体調はいかがでしょう。ゆっくり体を休められた反面、生活リズムが崩れていないか、運動不足になっていないか、すごく心配です…。

新年度、新生活の始まり。気持ちを新たに、ぜひ目標を立ててスタートを切りましょう！

4月の保健目標

自分の体を
知ろう

今年度も健康診断が始まります◎

健康診断は、自分の体や健康状態を知るために大切な検査です。自分の体の状態について知り、日頃の生活を見直す機会になります。ただ「なんとなく」受けるのではもったいない！！

体は成長しているか？体の調子が悪いところはないか？視力は下がっていないか？むし歯になっていないか？など、自分の体に興味を持って検診を受けるようにしてほしいと思います。

当初の予定です。
変更になるものは、日程が決まったら
改めて御連絡致します。

健康診断の日程

日時	検査	対象
変更 4/9 (木)	身体測定・視力	全学年
	聴力	7・9年生
変更 4/14 (火)	心臓病検診	7年生のみ
4/22 (水)	尿検査	全学年
4/30 (木)	歯科検診	全学年
5/7 (木)	内科検診	全学年
5/20 (水)	尿検査 (二次)	一次提出者・対象者
6/25 (木)	眼科検診	全学年

今年度お世話になる校医の先生方です



- 〈内科〉 柴久喜 照一 先生 (ユーカリ医院)
- 〈歯科〉 磯山 真也 先生 (いそやま歯科医院)
- 〈眼科医〉 山田 国央 先生 (つくば眼科山田医院)
- 〈薬剤師〉 寺田 勝 先生 (寺田薬局健康館)

体のことで気になることがあったら、質問してみましょう。
きっとよい答えをいただけるはずです…！

検診時には、元気よく「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつをしましょう！

保健室を利用するときは…

<p>保健室利用カード が必要です。</p> <p>教室・職員室にあります。先生に保健室に行きたいことを伝え、カードを書いてもらい、持ってきてください。</p>	<p>保健室にあるものは声をかけてから使ってください</p>	<p>皆が利用するところだからマナーも守ってね</p> <p>休養している人のことも考えて静かに利用してください</p>	<p>休養は、原則 1時間まで。</p> <p>それでも体調が良くならないときは保護者の方に連絡して早退し、お家でゆっくり休みましょう。</p>
<p>出血しているときは傷口をハンカチなどでおさえてきてください</p> <p>X うわっ 血だ！ 自分の血は自分で始末しよう</p>	<p>本や資料を見たら元の場所へきちんと戻してください</p> <p>ありがとう ございました〜</p>	<p>悩みごとがあるときは保健室で話してみませんか？</p> <p>どうしたの？</p> <p>おいど おいど</p>	<p>飲み薬は、 ありません。</p> <p>必要な薬は自分で用意してね！</p>



～保健関係書類提出のお願い～

新年度になり、保健調査票や健康診断に係る問診票など、保健関係で御記入・御提出いただく書類がいくつかあります。いずれも、お子様の健康状態の把握など、重要な書類となるものです。

お手数をおかけしますが、もれなく御記入のうえ、期日までに御提出いただきますようお願いいたします。

～検温のお願い～

生徒の健康状態把握のため、連日、登校前に検温をお願いします。検温表を配付いたしますので、ご確認をお願いします。

今年もよろしくおねがいします！！！！

養護教諭の
野中 和紗です。



4月から養護教諭3年目に突入しました！新9年生の進級とともに茎中にやってきてからあっという間に2年が経ちました。あのとき7年生だった生徒のみなさんが、2年間ですごく頼もしく成長した姿をみると、本当にうれしく思います。今年度の茎中生が1年間でどんな活躍、そして成長をみせてくれるのか、すごく楽しみでわくわくしています！！

今年度の私の目標は、「できるだけ教室に出向く」です！茎中生が今よりもっと自分の体や健康について考える機会を持てるよう、工夫して計画していこうと思います。それから、生活習慣チェックシートは、今年度も引き続き実施していきます。毎月全校生徒のチェックシートを見るのは、みなさんと交換ノートをしているような気持ちで、私の楽しみなことの1つです◎

コロナウイルスの感染が落ち着かず、これからどうなってしまうのかと不安な中での今年度のスタートですが・・・今年1年、皆さんが「心」も「体」も元気に過ごせるよう、全力でサポートしていきます。けがをした時、具合が悪い時、心が弱っている時・・・保健室でお待ちしています。よろしくお願いします！

