

4月 ほけんだより

令和6年4月8日(月) No.1 保健室発行

新学期のスタートです。この時期は、新しい出会いにわくわくと同時に、緊張することも多く、いつもよりちょっぴり気を張って、気づかないうちに疲れをため込みやすいときだと思えます。夜は早めにふとんに入り、ゆっくり体と心を休めましょう。

●健康診断が始まります！



★健康診断は自分のからだについて知るチャンス！！

健康診断では、スクリーニングと言って病気や異常の疑いがないかどうかを調べます。疑いなので、病気の決定ではありません。受診を勧めるお知らせが届いたら医療機関でもう一度しっかり診てもらってください。問診票は期日までに提出をお願いします。

健康診断に運動器検診が仲間入り

「運動器」って？
骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。



あなたはスポーツが好きですか？
スポーツが好きの人。練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いです。
スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあります、思わぬ大けがの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切
運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちにみつめて治療するため、運動器検診が始まります。
保健調査票の提出を忘れずに！



学校医の先生の紹介をします！

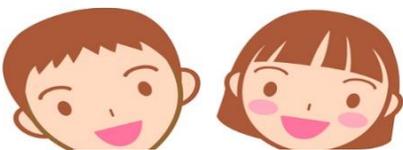
1年間お世話になります！

内科	中村 和子 先生 (入間クリニック)
	荒井 雄樹 先生 (荒井医院)
耳鼻科	佐藤 学 先生 (佐藤耳鼻咽喉科)
眼科	谷川 弘 先生 (たにかわ眼科クリニック)
歯科	粕谷 光由 先生 (むさしの歯科医院)
	澤田 政登 先生 (澤田歯科医院)
学校薬剤師	藤野 香織 先生 (富士見薬局)

保健室での四カ条



1. 授業の先生に、保健室に行くことを伝えてから来ましょう。
2. なるべく誰かに付き添ってもらいましょう。
3. 保健室では、クラスの名前、自分のからだのようすを教えてください。
4. 他の人にもやさしい気持ちを持ちましょう。



<保護者の方へ>

保健室の中 郁江です。自然や音楽を楽しむことが大好きです。ひとりひとりの子供が楽しく学校生活を送れるように、保健室でサポートしていけたらと思います。何かご不安なことなどありましたら、気軽に声をかけてください。よろしくお祈いします。

※スポーツ振興センターの加入は、全員加入をお願いしています。
同意書は、1年生のみ提出をお願いします。

