

4月 保健だより

令和7年4月8日(火)

牛堀中学校 NO.1

入学・進級おめでとうございます

新しい教室や新しい先生に出会うのは、ワクワクしますね。楽しみがある反面、「大丈夫かな？」と不安になることもあるかもしれません。保健室は、心や身体の悩みを相談できる場所です。体調が悪かったり、何か困ったりしたときは保健室に来てください。みなさんの心と身体の成長を応援しています。

毎朝、自分の体調をチェックしよう



欠席・遅刻・早退の連絡や、学校にお伝えしたい事がある場合は、保護者の方が「eメッセージ」にて学校に連絡してください。
よろしくお願いします。

健康を守るのは、あなた自身

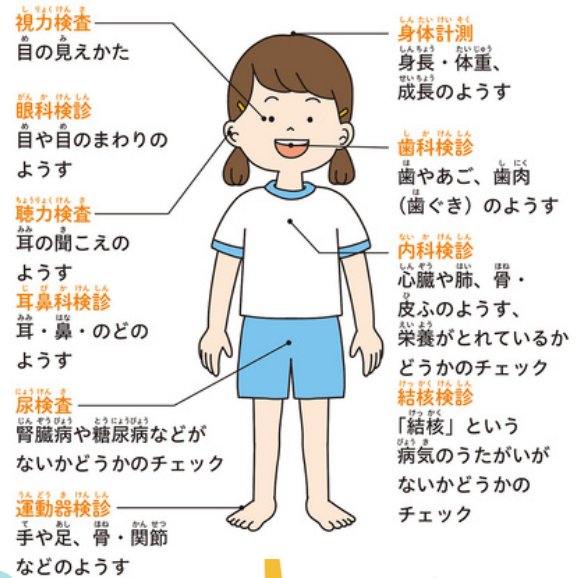
自分の健康を守るのは、「あなた自身」です。必要なことを学んだり、スポーツや趣味を楽しんだり、友達と仲良く過ごしたりするためには、健康であることが大切です。

自分の健康を守るためには、健康診断は欠かせません。健康診断によって、身体の成長の様子を確かめたり、異常がないかどうかを調べたりします。健康診断を受けた後は、結果に目を通して、自分の身体と向き合う時間にしましょう。

健康診断

が始まります!

健康診断では、いろいろな検診・検査をして、体が健康かどうかを調べます。



緊張をほぐすには

4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合って間もない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手で緊張してしまう...という人も多かもしれません。そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす(ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ)
- 温かい物を飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安をもっているかも!? 焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。



「怒りの6秒ルール」というものがあります。心の中で、「1、2、3」と6まで数えると、怒りの気持ちが収まるそうです。その他にも、「深呼吸をする。」「空(天井)を見上げる。」など、気を紛らわせる方法もおすすめです。いったん心を落ち着かせてから、相手に何をどう伝えたら良いか、考えてみましょう。



職員玄関・体育館にあります

おぼえておいてください

保健室からのおねがい

- ・ 年度初めの保健関係書類を、カラーファイルに入れて配付しました。健康診断の際に必要な書類ですので、期日までに必ず提出してください。メ切は、4月11日(金)です。
- ・ 尿検査が4月22日(火)、23日(水)にあります。腎臓の働きを調べる大切な検査です。忘れないようにしましょう。何か相談がある場合は、いつでも、担任の先生や養護教諭まで、知らせてください。

