



219名の新1年生を迎え、新しい学校生活がスタートしました。
入学進級おめでとうございます。

今は新しい環境に期待と不安一杯かもしれませんが

“あせらず” “ゆっくり” “少しずつ” 慣れていってくださいね。

短くてもホッと一息できる時間を大切に、疲れをためないようにしましょう。

保健室は こんな場所です



体調が悪い時は 原因を考え 生活を見直し 休養したり
ケガをした時は 応急処置をします。

保健室で長時間休むことはできません。
回復しない場合は 早退になります。

継続的な手当て、家庭でのケガは
家庭で手当をしてください。

健康づくりの学習や資料が必要な時にお手伝いをします。

身体に関すること等で話したい時も利用してください。



□□E 約束ごと ~振り返ってみましょう~ □□E

◎保健室は 主に病気やケガ人が利用する部屋です。
声の大きさには十分注意していますか？

◎利用時間を守りましょう。
休み時間に利用していますか？

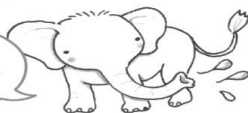


◎保健室には 薬品や大切な資料があります。
勝手に保健室の物品を触っていませんか？

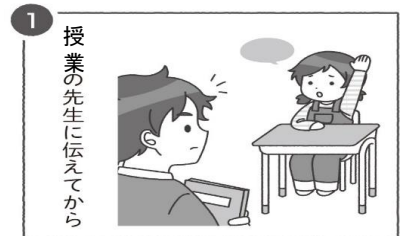
今日は何の日？ クイズ★

4/28 はゾウが初めて日本にやってきた日。
さて、からだの中にある「ゾウ」は？

こたえは5つ。
ぜんぶ 全部知っているかな？



保健室に来るときは /



☆☆11日(月)は 身体計測です ☆☆



11日(月)は 二計測(身長・体重)と視力検査、聴力検査(1・3年のみ)があります。

服装やメガネの準備を忘れないようにしてください。

昨年より、どれくらい成長しているか楽しみです。

健康の記録は3年間使用します。大切に使用してください。

【正しい測り方】

【身長計測】

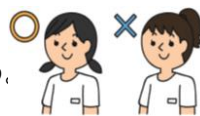
楽しい身長です。

何cmになったか、ワクワクしている人も多いのでは・・・???

髪が長い場合は下の方でしっかり結びましょう。

前髪を おでこを出して上で結ぶことは、やめましょう。

正しく身長が測ることができません。



【体重測定】

体重計には静かに乗ります。

【視力検査】

自分の手でしっかり隠してください。押さえないでね。

大きな声で言いましょう。

見えなかったら「見えません」「わかりません」と言いましょう。

メガネを持っている人は忘れないてください。

コンタクトレンズは、つけたまま測ります。



養護教諭の 中澤 久美です。

松陽中3年目です。

今年もよろしくお願いします。

～クイズのこたえ～
心臓・肝臓・脾(すい)臓・
腎(じん)臓・脾(ひ)臓

