

ほけんだより



あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮雙学校
 れいわ ねん がつついたち
令和5年5月1日

新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスでの学校生活には少しずつ慣れてきましたか？ この時期は、緊張して頑張っていた分の疲れが出やすいです。疲れを感じたら、無理をせず、早めの休息をとり、自分なりのリフレッシュ方法を探して実践してみてくださいね。



がっ けんこうしんだん ～5月の健康診断～



がっ 5月	けんさこうもく 検査項目	たいしょうしゃ 対象者	ちゅういじこう 注意事項
このか か 9日(火)	じび かけんしん 耳鼻科検診 	ぜんいん 全員	ぜんじつ みみそうじ 前日に耳掃除をして おきましょう。
にち すい 17日(水)	にょうけんさ にじ 尿検査(二次) 	ぜんかいていしゆつ ひと ・前回提出していない人 いじょう ひと ・異常があった人	がいとう ひと わす 該当の人は忘れない も ように持ってきてね！
にち げつ 22日(月) にち きん ～26日(金)	しりよくそくてい 視力測定ウィーク しきかくけんさ 色覚検査 	しりよく ぜんいん 視力 : 全員 しきかく きぼうしゃ 色覚 : 希望者	めがねやコンタクトを使 つが っている人は忘れずに ひと わす も 持ってきてね！
にち すい 24日(水)	がん かけんしん 眼科検診 	ぜんいん 全員	まへがみ なが ひと 前髪が長い人はピンで と 止めましょう。
にち すい 31日(水)	にょうけんさ よびび 尿検査 予備日	かいめ かいめ 1回目・2回目に ていしゆつ ひと 提出していない人	がいとう ひと わす 該当の人は忘れない も ように持ってきてね！

ほごしゃ みなさま 保護者の皆様へ

けんしん そくてい しよけん ばあい じゆしん し わた はや じゆしん
 検診や測定などで所見があった場合には、受診のお知らせをお渡ししています。早めに受診して
 いただきますようお願いいたします。

じゆしん す じゆしんかんこくしよ がっこう こていしゆつ
 受診が済みましたら、受診勧告書を学校へ御提出ください。

ふめいてん などがありましたら ぼけんしつ たず
 不明点などがありましたら保健室までお尋ねください。





きそくただ せいかつ ～規則正しい生活をしよう～



いよいよゴールデンウィーク！ 不規則な生活は、休み明けのだるさの原因にもなります。連休中でも、生活リズムを大きくくずすことなく過ごせると良いですね。



「調和のとれた食事」

栄養のバランスを考えて三食しっかり食べよう。



「適切な運動」

定期的に運動を行い、持久力・柔軟性・筋力を高めよう。



「十分な休養・睡眠」

十分な休養と規則正しい睡眠により病気に対する抵抗力を高めよう。

保健室で使用している薬品等について

〈消毒液〉 ケーパイン消毒液A

※保健室では、消毒液はあまり使用せず、けがをした場合は傷口を水で洗い、保護します。

〈湿布薬〉 サロンシップ

〈かゆみどめ〉 ムヒS軟膏

〈その他〉 熱さまシートこども用、ひえっぺシート、白色ワセリン、0S-1(経口補水液)

※保護者の皆様へ 薬品等について、使用を希望されないものがありましたら、保健室までお知らせください。



スクールカウンセラー紹介

はじめまして！スクールカウンセラーの佐藤智紀子と言います。

今年、金曜日に相談室に来ています。

困っていることや悩んでいることだけでなく、ちょっと

誰かに聞いてみたいことや話してみたいことなど、

いろんなことを話しに来てくれたらうれしいです。

どうぞよろしくお願ひします。



5月の来校予定日

26日(金)

保健室横に、スクールカウンセラー相談ポストがあります。

スクールカウンセラーとお話したいときは、先生に伝えるか、相談申込用紙を書いて、このポストに入れてください。

