



〈4月の保健目標〉

健康診断を上手に受けよう



ご入学、進級おめでとうございます。ようやく寒さも和らぎ、暖かな春の日差しの中で、新入生や新しい先生方が加わって新学期がスタートしました。

この「保健だより」は、保健室からの連絡の他、みなさんの健康づくりに役立つ情報を載せていきます。タイトルの「SMILE」は、笑顔で学校生活を送れるように…という願いが込められています。保護者の方と一緒に楽しく読んで、心と体の健康に関心を持ってもらえたらうれしいです。どうぞよろしくお祈りします。

自分の体を知るチャンス！健康診断が始まります

毎年の健康診断を何気なく受けている人はいませんか？健康診断は、年に一度、自分の体の成長や健康状態を知るチャンスです！そのため、勉強や部活動の練習と同じように、「なぜやるのか（目的）」を理解して受けることが大切です。また、「どんな検査をするのか（内容）」を知っておくと、当日安心して受けることにもつながります。そこで、皆さんにとって有意義な機会となるように、健康診断のポイントを紹介します。

【ポイント①】保健だより健康診断特別号を読んでおこう！



各健診前に、「保健だより健康診断特別号」を配付します。健診の目的・内容・持ち物・服装・髪型などが書かれているので、前日までによく読んでおくと、準備万端で健診を受けることができますよ。



↑保健だより健康診断特別号

【ポイント②】当日は、先生の指示をしっかりと聞こう！



正確な検査のため、当日は先生の指示をよく聞いて動きましょう。指示が通るよう、健診中は静かにしましょう。健診について、心配なことや伝えておきたいことがある人は、遠慮なく保健の先生に相談してくださいね。

【ポイント③】結果がわかったら、早めに治療しよう！



健診の結果、病気や異常があった人には、受診のすすめの用紙を渡します。用紙をもらったら、早めに治療してもらいましょう！そのまま放置して、症状が悪化したり、忘れてしまったりすることがないように！

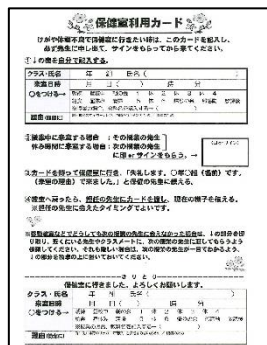


自分のカラダに ロックオン！

滝野中の保健室へようこそ♡

皆さんは、「保健室」にどんなイメージを持っていますか？あまり利用したことがない人は、どんな場所なのか、よく知らないかもしれませんね。そこで今回は、滝野中の保健室を紹介します！皆さんにとって、保健室が居場所の一つになってくれたらうれしいです。

【保健室を利用したい時は…】



保健室を利用したい時は、各教室に置いてある「保健室利用カード」に、先生のサインをもらってから来てください♪

保健室は、職員室の前にあります。
名前と来室理由を伝えて入りましょう。



【保健室でできること】



けがの応急手当をしたり、体調不良時にはイスやベッドで休むことができます。

※家庭でのけがの手当・継続した手当・出血を伴う手当（とげが深く刺さった等）は、原則行いません。机には「今日のおすすめコラム」というプチ健康情報のはさんであるので、ぜひチェックしてみてくださいね！



健康について知りたい時にも保健室を活用してください。スポーツ選手やアニメキャラと背比べできる「身体測定コーナー」は大人気★

話を聞いてほしい時や心配なことがある時も、遠慮なく来てくださいね。保健室前には、誰でも使える「相談ポスト」もあります。



♡みんなにとって居心地の良い保健室にするため、静かに利用する、生徒だけで入らないなど、守ってほしい約束もあります。ルールやマナーを守って、必要な時に上手に利用してくださいね。