



平成30年4月10日
練馬区立開進第四中学校

入学、進級おめでとうございます。新しい年度が始まりました。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。そして、4月は年度初めで、行事の多い時期でもあります。翌日まで疲れを引きずらないように、睡眠時間はしっかりととりましょう。

何をするにも健康が基盤となります。次のことに気を付けて過ごしましょう。

いつもGOODな自分であるために

健康を支える3つの基本

①生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠、栄養、バランスの良い食事、適度な運動で作られます。



②予防

感染症の予防は手洗い、うがいです。

生活リズムを整え体の免疫を高めることも予防につながります。



③心のケア

上手にストレスを発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。

今年度の相談室は、水曜日にスクールカウンセラーが対応します。



保健調査票の記入をお願いします

保健調査票は「学校医による健康診断時の診察」、あるいは「日常の学校生活や行事における健康管理」、そして「緊急時に対応するための資料」として活用させていただきます。お子さまの様子をできるだけ具体的に詳しくご記入ください。

★毎年、年度初めに見直しをお願いします。変更はないか、全体に目をお通しください



4月～5月に健康診断が行われます。



- 知る : 発育や健康の状態を知る
- 守る : 病気や異常の早期発見で体を守る
- 育てる : 自分の健康は自分で守る意識を育てる

日程（4月～5月）

4/11 (水)	身体計測	全学年
4/12 (木)	口腔健診	全学年
4/13 (金)	腎臓健診	全学年
4/18 (水)	耳鼻科健診	全学年
4/19 (木)	心臓健診	1年
4/24 (火)	内科・結核健診 腎臓健診	1年 (未提出者)
5/1 (火)	内科・結核健診	3年
5/8 (火)	内科・結核健診	2年
5/9 (水)	腎臓健診二次	二次対象者
5/15 (火)	眼科健診	全学年



結果

健診の結果、何か問題があると二次健診を受けることになります。また、受診が必要な場合はお知らせのお手紙を渡します。その場合めんどうくさがらずに、二次健診を受けたり受診するようにしてください。受診結果は必ず保健室までお知らせください。



内科	井口俊先生	(井口内科)
眼科	長松淳一先生	(氷川台眼科)
耳鼻咽喉科	小林賢先生	(平和台耳鼻咽喉科)
歯科	森田修司先生	(森田歯科)
薬剤師	新井雄一朗先生	(たーとす薬局)

春ですね。風はやさしく、日差しは暖かくなってきました。そんな中、新しい学年が始まりました。新しい環境、新しい友達に囲まれて、期待がふくらむ一方、不安な気持ちもあると思います。不安だなあと思うことも思い切って飛び込んでみてください。これから出会うたくさんの人や出来事は、みなさんを大きく成長させてくれることでしょう。そんなみなさんを、心や体の健康面でサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

保健室 古家ちずる