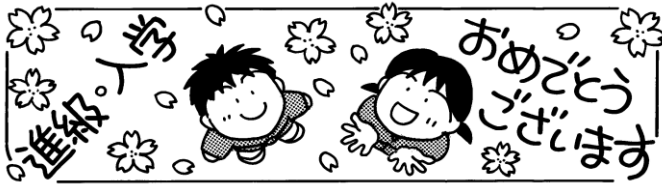


保健だより



2019年
4月8日

睦合中学校
保健室



いよいよ新学期がスタートしました。かわいい新入生も加わって、学校の中は出会いでいっぱいです。新鮮な気持ちで、今年度も元気に過ごしましょう。

毎日元気に学校生活を送るために

- ★毎朝、朝食を食べてきましょう。
- ★睡眠時間を充分に取り、1日の疲れを残さないようにしましょう。
- ★電子メディア（TV、スマホ、ゲーム機などは必ず時間を決めて長時間使用にならないよう注意しましょう。）
- ★体調のすぐれないときは無理をせず、充分に休養を取りましょう。

4月9日(火)

①身体計測・視力・聴力検査

★身体計測

- ・身長を測るので髪を結ぶ時は二つに結んでください。
- ・服装は、半袖の体操着と短パンです。靴下は教室で脱いで来てください。

★視力検査

メガネやコンタクトは、忘れずに持ってきてください。

★聴力検査

1、3年生は聴力検査があります。耳掃除をしてよく聞こえるようにしてきてください。

★記録

記録カードに記入します。検査や測定終了後、健康手帳に自分の記録を書き写し、発育の状態などを確認しましょう。

②尿検査提出日 裏面参照

※当日遅れての提出や、翌日の提出はできません。4/9に提出できなかった場合は、4/22にもう一度機会があります。

保健室利用のきまりとお願い

※保健室を利用するときは、（緊急時を除いては、保健室利用カードを担任や教科の先生などに書いてらってから来室しましょう。休み時間も同様です。

※保健室に行く前には、先生にカードをもらうのと同時に、学級委員や厚生委員にも保健室に行くことを伝えてから来てください。

※保健室では、飲み薬はあげられません。また、家でのけがや継続しているものは対応していません。飲み薬が必要なときは、自分で飲み慣れた薬を持参してください。湿布や絆創膏なども続けて必要な時は、家から持ってきてください。

～保健室のマナーについて～

※入るときは必ずノックをし、来室理由を言ってから入室しましょう。

※できる処置は自分でしてから来室しましょう。

※休養の場でもありますので、大声を出したり騒ぐのは厳禁です。

これらのことをしっかり守って、みんなが安心して利用できる保健室にしましょうね。