

# Healthy life



No. 1

令和7年度がスタートして4週間が経ちました。

この保健だより「Healthy life (ヘルシーライフ)」は、心と健康の情報を発信していくものです。ぜひ、目を通して、皆さんの健康増進のために役立ててください。

### 【4月の保健目標】

健康診断を受けて、自分の健康状態を正しく知ろう。

## ー保健室はこんなところー



ケガをしたとき  
救急処置してもらえる



具合が悪いとき  
一時的に休養できる



悩みがあるとき  
相談できる

・給食当番のマスク忘れが気になります。必要な時、使用できるように準備しましょう。

・体操着を忘れた人への貸し出しは、原則していません。



## ーベッドを使った後は?ー

寝たままは、NG・・・



布団を整えましょう!



先生に理由を言って、ことわってから来る



入室理由を養護教諭の先生に言葉で伝える



すり傷は水道の水で、自分で洗ってから来る

## 保健室を利用するときのルールとマナー

保健室はケガや体調不良、健康について学びたい、相談があるときに利用できます



入室するときは「しつれいします」と挨拶を



室内の器具を使うときは一声かけてから



休養している人がいるときは静かにする

# —健康に過ごすために—

中学生は、大人に向けて心と体が成長する大切な時期です。この時期に築いた習慣や心がけは、今の健康だけでなく、将来の健康にもつながっています。「自分の健康をつくるのは、自分自身」という意識を少しずつもてるといいですね。

ぐっすり眠ること、適度に運動すること、ご飯を食べることは、健康な生活に欠かせません。何か足りないな、と感じている人は、「できること」から生活を見直していきましょう。

また、毎朝の健康観察は、自分の体調を知るため、一日を元気に過ごすために欠かせません。瑞穂中学校では、LEBER（リーバー）を使用しています。必ず入力してください。

## LEBER(リーバー)入力忘れずに！

### —健康診断始まりました—



#### ～5月の健診予定～

・5月 12日(月)	内科検診	1年生
13日(火)	内科検診	2年生
14日(水)	内科検診	3年生
16日(金)	眼科検診	1・3年生
28日(水)	歯科検診	1・2・3年生

### —健康診断を受ける際の注意—

#### 健康診断を受ける前に

- ★ 内科検診の前（昼休み）は運動せず、静かにしている。
- ★ 内科検診の前日は、入浴してから体を清潔にし、手足の爪を切っておく。
- ★ 歯科検診の前はていねいに歯をみがく。
- ★ 耳鼻咽喉科検診の前は耳そうじをしておく。
- ★ 眼科・耳鼻咽喉科検診の際に髪の毛がじゃまにならないようにする。

静かに待つ・受ける



こんにちは！保健室の柴田です。  
日々、皆さんから元気をもらいながら  
過ごしています。  
今年度もよろしくお願いします◎

