

ほけんだより 4月

令和8年4月13日発行
伊良波中学校保健室

今月の保健目標
健康診断を通して自分の健康や体について学ぼう！

入学・進級 おめでとうございます

自分からあいさつをすると

仲良くなりたい気持ちを伝えられる

「自分に興味を持ってきている」と感じると誰でも嬉しいもの。目を見て明るく声をかけてみてください。

相手も自分も明るい気分になれる

相手が嬉しそうに返してくれれば、自分の気分もアップ♪ そこから話が広がれば、グッと仲良くなれるかも。

友だちと

楽しい学校生活を
送ってくださいね♪



10日の入学式は、161名の初々しい1年生が、保護者が見守る温かい雰囲気の中、在校生に迎えられ伊良波中の新学期がスタートしました。新生活に期待とワクワク感があふれる一方、環境の変化で緊張している人もいると思います。しっかり食べて睡眠をとりながら、無理なく快適に新学期がすごせるように、自分なりのスタイルを見つけて下さいね。

保健調査票の

提出期限は

4月13日

切厳守



健康診断が始まります

14日(火) 尿検査容器配布

15日(水)～17日(金) 尿検査提出日

初日で提出しましょう

保健室はこんなところです

できること

できないこと



◎学校医 伊佐 勉先生
(とよむファミリークリニック)

協力医 薊 典子先生

◎学校歯科医(寺西 真先生)
(寺西歯科医院)

◎学校薬剤師 本村 恵先生
(和ごころ薬局)

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふう」にケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来て下さいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときには、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来て下さい。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきて下さい。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



養護教諭の前川 千香子です。
気軽に保健室にお越しください！