



保健だより NO. 1

令和6年4月8日
大崎上島中学校
保健室

2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。みなさんの新しいスタートを応援しているかのように桜がきれいに咲いていますね。4月は新しい出会いや行事がたくさんあるので、始まったかと思えばあっという間に過ぎてしまう時期です。ホッとした時に疲れが出て、体調をくずしやすくなるので、早め早めに休養をとって、のんびりホッとする時間を作ってくださいね。リフレッシュをして次の日も元気に過ごせるように心がけていきましょう。

けがや体調が悪い時はもちろん、困ったことや悩みがある時も遠慮しないで相談して下さいね。心と体の健康を大切に、充実した1年間にしていきたいでしょう。

身体測定・視力検査 4月10日(水)4校時

身体測定

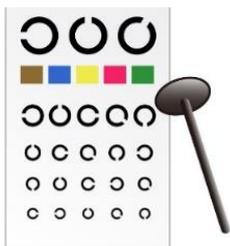


学期に1回、身体測定を行います。体は大きくなったかな？身長は伸びたかな？ときどき、わくわくする人も多いと思います。

一人一人成長は違うので、人と比較せず、自分自身の成長を喜びましょう。

検査当日に、学級で個人の記録カードを配ります。プライバシーに気をつけて保管しましょう。終わったら、担任の先生へ渡してくださいね。

視力検査



黒板や教科書の字がよく見えているかどうかを知る手がかりになります。結果はA(1.0以上) B(0.7~1.0未満) C(0.3~0.7未満) D(0.3未満)で表します。普段、メガネを使用している人は、忘れずに持って来て下さいね。コンタクトの人は検査をする先生に伝えましょう。

心と体の健康づくり ~保健室~

「ケガをした」「体調が悪い」「悩みや相談がある」「気持ちを落ち着かせたい」「体や心のことを知りたい」そんなときは、いつでも保健室に来てください。

休憩時間や放課後などの時間を上手に使って、まわりの人への思いやりを忘れずに。みんなの保健室です。困ったときには、一人で抱え込まないでいつでも相談してくださいね。

