

保健室の芝です。さて、新年度が始まりました。これまでと環境が変わり、期待と緊張が入り混じる季節です。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクしたり、ときには不安になったり、様々だと思います。早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。ときには休憩しながら、ゆっくりと一歩を踏み出していきましょう。保健室からも、みなさんのことを応援しています。1年間よろしくお祈いします！

### 保健室ってこんなところ



その他、生理用品を保健室または学年職員室に置いています。突然、生理になって困ったなど、生理用品が必要な場合は、保健室または学年職員室まで来てください。

新年度が始まるにあたり、体調面などで何か不安がある場合は、保健室まで相談に来てください。



### 健康診断が始まります

早速、4月から健康診断が始まります。今の自分の体の状態を知り、日常生活や学校生活を送るうえで、注意することがないかを調べる大切な行事です。必ず受けましょう。詳しい日程は「健康診断の日程」をご覧ください。

なお、内科検診では、スクリーンなどを使い、検診中の様子がほかの人から見えないようにしますが、完全な個室ではありません。配慮が必要な場合は、担任の先生、または保健室まで連絡してください。

### もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康

診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？せっかくみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



#### 事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか？
- 歯の状態はどうか？鏡で見てください。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方で少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

### 災害共済給付制度 についてのお知らせ

学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割場合、支払額が1,500円)以上が対象です。給付の時効は受診した月から2年間です。早めに学校までお知らせください。

通学中

授業中や  
課外活動

休み時間や  
放課後

部活動中