



## 保健室に来たとき、伝えることは？



## 忙しい…でも、自分のペースで

1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新生活に期待やワクワクで満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く、毎日、慌ただしい日々を送っていることでしょう。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物。無理せず、いまの環境に合った生活リズムをつかんでいってください。



そして、2・3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちではりきっていることでしょう。でも、気をつけることは1年生と同じ。前のめりになりすぎず、気負わずに過ごしてほしいと思います。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調をくずしたり、けがをしてしまうのはせっかくのやる気もしぼんでしまいます。しっかり食べて栄養をとって、よく寝て…自分のペースを見失わないでくださいね。



## 学校医の先生方

内科



歯科



薬剤師



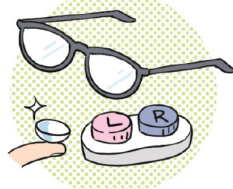
## ⚠️ 要注意！健康診断での「忘れ物」

健康診断は、みなさんの体の成長の様子や、病気・異常がないかどうかを調べる重要な学校行事。しかし、その大切さは理解していても、ついうっかり…ということなのか、忘れ物が多くみられる行事でもあるのです。測定や検査、検診がスムーズに、かつ正しく実施できず、後日あらためて受けるということにもなってしまいますので、十分気をつけてほしいと思います。提出する書類も必ず確認を！

また、「配られたものを家に持ち帰るのを忘れたため、用意できなかった」というパターンも見受けられます。健康診断にかかわるものに限らず、学校で配られた書類などはその日に必ず持ち帰る習慣をつけてくださいね。

### 視力検査

メガネ・コンタクト



### 身体計測

体操着・ジャージ



### 尿検査

容器・袋

