



入学、進級おめでとうございます。

チューリップの花言葉は「思いやり」。「思い」は目には見えませんが言葉や行動にすることで相手に伝わります。お互いを思いやれる素敵な一年になるといいですね。ちなみに、チューリップは色や本数によって、他にも花言葉があるようですよ。気になった人は調べてみてくださいね。

そして、今年度も引き続き WITH コロナでの生活です。学校生活を充実したものにするため、①登校前の検温・体調確認②マスクの着用(不織布マスク推奨！)③こまめな手洗いや手指消毒④黙食⑤教室の換気を意識的に行いましょう。

来週から健康診断が始まります。この機会に自分の健康と向き合ってみませんか。

4月の健康に関する予定

- 1年生 4/8(金) 2.3年生 4/12(火) 保健調査票提出
- 4/12(火) 身体測定
- 4/15(金) 健康診断…レントゲン・心電図・視力・聴力・歯科・眼科・耳鼻科・尿検査提出
- 4/25(月)5.6限～ 内科検診開始

健康診断

こんなことを
調べます

**身長
体重**
身体測定
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？

目
眼科検診、視力検査
見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？

耳・鼻
耳鼻科検診、聴力検査
聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？

おしっこ
検尿
おしっこに病気のサインが隠れていないかな？

歯
歯科健診
歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

**心臓
肺**
内科検診
からだの中の病気はないかな？
内科検診では、ほかにも目やのどの様子、皮ふの病気がないか、栄養状態なども診ています

**骨
関節**
運動器検診
動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？

朝いちばんのおしっこをとってください！

保健室の来室方法

○体調不良・相談をしたい場合

授業の先生に伝える→職員室で担任か学年の先生に伝える→保健室来室

○けがの場合

授業の先生かクラスメイトに伝える→保健室来室

保健室でのルール

- 1.入室時には、手指のアルコール消毒、検温、マスクの着用が必須
- 2.保健室の利用は原則1時間まで
- 3.早退時は職員室で手続きを行う
- 4.保健室内でもスマートフォン等の電子機器の使用は禁止
(使用を発見した際は校内諸規則違反として指導対象)
- 5.保健室から借りたものは必ず返却する
- 6.飲み薬はありません(各自で用意し、他人からもらってもいけません)
- 7.保健室は応急手当をする場所のため、継続的な手当てはできません
- 8.付き添いの人の在室証明書(保健室連絡票)は出せません
- 9.保健室では静かに過ごしましょう
- 10.保健室からのお知らせを受け取った人は速やかに保健室へ来てください



みなさん楽しく健康への興味を持ってほしいという思いから、健康クイズを掲載していきます。
是非挑戦してみてくださいね!

健康クイズ

昨年は、某有名人の日本民間人発の宇宙旅行が話題になりましたね。では、宇宙へ行くと身長はいったいどうなるのでしょうか。

- A.伸びる
- B.ちぢむ
- C.変わらない



運動・十分な睡眠がカギ!

宇宙へ行くと、骨格は重力に押しつぶされて薄くなっていく。椎間板が重力が重くならないことで厚みを取り戻すため1cm以上伸びる人が多いそう。ちなみに、身長を伸ばすには成長ホルモンの働きが必要。栄養バランスの整った食事・適度な

こたえ A.伸びる