



令和7年4月7日
佐倉市立志津中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。新しい学年・クラスにドキドキして今日を迎えた人も多いのではないのでしょうか。環境が変わると、知らず知らずのうちに疲れがたまってしまうことがあります。いつも以上に自分の体と心をいたわって、無理せず過ごしてくださいね。今年度もみなさんが健康でいられるように、保健室から情報を発信していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

4月の保健行事

- 10日(木) 身体測定(2年・ときわぎ)
- 11日(金) 身体測定(1・3年)
- 22日(火) 尿検査一次(全学年)
- 24日(木) 歯科検診(3年)
- 30日(水) 尿検査一次予備日(22日に忘れた人)

学校医の先生を紹介します	
内科	先生
歯科	先生
耳鼻科	先生
眼科	先生
薬剤師	先生

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにかかわらず、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。

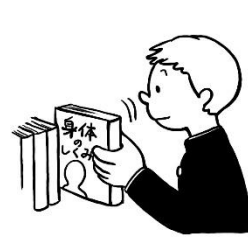
保健室を利用するときは



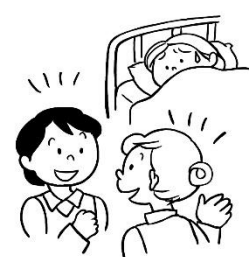
休み時間に来室する場合は、次の時間の教科担任の先生に断ってからきてください



室内の器具は声をかけてから使ってください



読んだ本はちゃんと元に戻してください



静かに利用してください



いつ、どこで、何をしていたら、どこか、どのようになったかを伝えてください



来室記録を書きましょう

～保護者の方へ～

保健調査票の提出を**4月14日(月)**までをお願いします。

保健調査票はお子さんの心身の健康状態を知り、学校での健康管理や健康診断の資料として役立てるためのものです。特にアレルギーや持病などについては詳しく記入をお願いします。また、緊急時の連絡先に変更があった場合は、必ず書き換えてください。また、今後連絡先の変更がありましたら、担任までお知らせください。

保健室の

です

みなさんが、充実した学校生活が送れるように、心と体の健康をサポートしていきます。よろしくお願いいたします。

