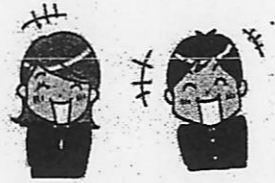


ほけんだより 4月

2017年4月17日
第2号
東大阪市立縄手南中学校
保健室

新学期が始まって約1週間がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？初めは緊張して気が張っていたところ、気がゆるんでくると体調をくずしやすくなります。インフルエンザB型にかかっている生徒もいますので、手洗いうがいをこまめに行いましょう。そして何よりも『早寝、早起き、朝ごはん』を心がけ、体調管理に気を付けましょう！



新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消！</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う胸には福来たり</p> <p>ははは</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント！</p>
---------------------------------------	--	--	-------------------------------------

「黄砂」って何者？

黄砂とは、アジア大陸の内陸部から風に乗ってやってくる砂ぼこりのこと。「え？よく聞くけど、ただの砂ぼこり？」

黄砂そのものは、それほど危険なものではないのですが、風に乗って日本まで飛んでくる旅の間に、大気汚染物質とくっついたり、悪いものに変化することがあります。本当に小さな粒なので、人間が吸い込むとからだの奥まで入り込むことも。

何も症状が出ない人も多いのですが、ぜんそくやアレルギーの人は要注意。マスクをする、外出を控えるなど、対策を。

こんにちは！
今年度、黒川先生と一緒に養護教諭をする倉田ひかりです。
趣味は美術館巡り・読書(漫画も好き)などです。
縄手南のみんなが元気に楽しく過ごせるように頑張っていきます！

よろしくおねがいします！

友人の心の繋がりは、笑顔のあじわい

保健室に来たら話してね

名前と学年

いつ？ どこで？ どうなった？

健康診断が続いています

- 4月18日(火) 13:30~ 眼科検診(8年生)
髪の毛が目にかかっている人は、ゴムでくるかピンでとめてください。
- 4月19日(水) 13:30~ 心臓一次検診(7年生)
持ち物：体操服(半袖、半ズボン)
- 4月21日(金) 尿検査予備日 (前回未提出者)
登校後すぐ保健室に持ってきてください。
容器がない人は前日までに、保健室に取りに来てください。

保護者の皆様へ

お忙しい中、保健関係書類の記入にご協力いただきありがとうございました！

健診で治療や検査が必要と思われる生徒へは受診勧告書を出しています。できるだけ早めに専門医を受診していただきますようお願いいたします。

学校管理下におけるケガについて

学校内や登校中、部活動などの活動でケガをした場合に、スポーツ振興センターへの医療費給付申請をすることができます。学校でケガをして病院で受診をした際は、担任または養護教諭までご連絡ください。申請に必要な書類をお渡しします。また、以前にケガをしてまだ申請書類を提出していない場合は早めにご提出願います。何か不明な点等ありましたら、保健室 黒川・倉田までご連絡ください。