



令和7年4月15日
名古屋市立助光中学校

入学・進級おめでとうございます。新しい環境になり、1週間がたちます。初めてのことがたくさんあり、うれしくもドキドキ緊張すること多い季節です。身体と心は、思っている以上にお疲れかもしれません。

そんな時期だからこそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日元気に過ごすことができるよう生活リズムを整えましょう。みなさんが、今年1年身体も心も健やかに成長していくことを見守っていますよ。



朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と
朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、
すごいパワーがあります。

食べると
元気
いっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

頭が
よく働く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう



友だち作りの第一歩は 『おはよう!』



入学・進級おめでとうございます。新しい友だち、できるかな?とドキドキソワソワしている人もいかもしれませんね。

そんな人は、ぜひ自分から「おはよう!」とあいさつをしてみましょう。

自分からあいさつをすると

仲良くなりたい気持ちを伝えられる

「自分に興味を持ってくれている」と感じると誰でも嬉しいもの。目を見て明るく声をかけてみてください。

相手も自分も明るい気分になれる

相手が嬉しそうに返してくれば、自分の気分もアップ♪ そこから話が広がれば、グッと仲良くなれるかも。

友だちと
楽しい学校生活を送ってくださいね♪



こんなとき保健室へきてください!



けがをしたとき



体調が悪いとき



体や心について知りたいとき



話や相談がしたいとき

保健室ではこんなことは できません!

× 内服薬の
使用

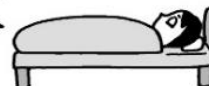


× 継続した
手当て

とうじつ
当日の
てあ
手当てのみ

× 長時間の休養

きゅうよう けんそく じかん
休養は原則1時間



～ 年度初めの大変お忙しい中、保健関係の書類を

ご提出いただきありがとうございました ～

◇学校での健康診断は、家庭における健康観察を踏まえ、学校生活を送ることに對して支障があるかどうかをスクリーニングする（集団の中で病気の疑いの有無を見つける）ものです。そのため、病院で「異常なし」と診断されることもあります。御理解ください。

◇健康診断で異常が見つかった場合は「受診のすすめ」を配付しています。受け取られましたら、早めに病院を受診するようにしてください。受診後、学校へご提出をお願いいたします。

◇歯科検診で「歯並び、かみ合わせ、あごの関節について」お知らせを受け取り、受診する際には、まずかかりつけの歯科医院の受診をおすすめします。矯正歯科医院の多くは、自費による診療を行っているため、相談のみでも費用がかかる場合があります。

◇色の見え方には個人差があります。お子様の色の見え方が気になる場合は、学校にご相談ください。

～❀健康診断の予定～

4月22日(火)	眼科検診（全学年）
4月25日(金)	内科検診（1年生、10・11組）
5月9日(金)	（2年生）
5月20日(火)	（3年生）
	持ち物：体操服（上のみ）
5月14日(水)	耳鼻科検診（1年生、2・3年生抽出）
5月21日(水)	心電図検査（1年生、昨年欠席者）
5月29日(木)	歯科検診（2年生、1年生半分、10・11組）
6月5日(木)	（3年生、1年生半分）
腎臓検診（尿検査）	
1回目：5月23日（金） 2回目：6月6日（金）	
↑月経中の人は、2回目に提出しましょう。月経中に提出すると、2次検査の対象になってしまいます。	

健康診断を正しく受けるために



- ☑ 歯みがきをていねいにしておく
- ☑ 爪を切っておく
- ☑ メガネやコンタクトレンズを忘れないように
- ☑ 決められた服装があれば忘れずに
- ☑ 耳そうじをしておく（傷つけないように注意）

こんにちは。養護教諭の早瀬綾香です。助光中学校のみなさんが、身体も心も元気に学校生活が送れるようにサポートしていきます。日頃の学校生活や宿泊行事等、気になることや配慮が必要な場合は、遠慮なくご相談ください。助光中学校の保健に関する活動についても、ほけんだよりや学校ホームページで発信していきます。よろしくお願いいたします。

