

4月の保健だより

名嘉 ありさ

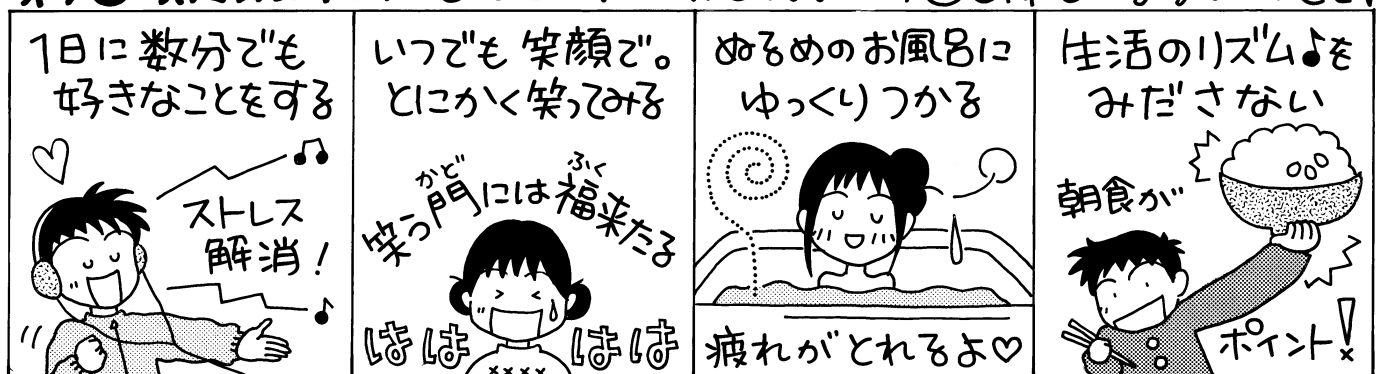
令和7年4月14日(月)

伊平屋中保健室

伊平屋中に4年ぶりに戻ってきました！
ケガや病気はもちろんのことですが、困ったことや相談があればいつでも保健室に来てくださいね。

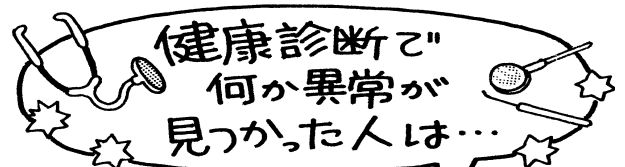
新学期がスタートして、1週間が過ぎましたがみなさん体調はどうですか？毎日、勉強や部活で中学生は本当に忙しい日々を過ごしている様子。新学期の時期は、緊張や頑張らなきゃと力が入りすぎて疲れが出やすくなります。「疲れたな」と思ったら、いつもより早めに寝たり、自分なりのリラックス法を実践して、心と体の回復に努めましょう。

新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリラックスさせて♡



健康診断のお知らせ

- 4月10日(木) 身体測定(全校生徒)
- 4月24日(木) 耳鼻咽喉科検診
- 5月12日(月) 心電図(1年のみ)
視力検査、尿検査
- 5月13日(火) 尿検査(1日目)、職員健診
- 5月14日(水) 尿検査(2日目)、職員健診
- 5月14日(木) 尿検査(3日目)、職員健診
- 5月22日(木) 歯科検診・ブラッシング指導
- 6月13日(金) 内科検診 6校時



家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



"温かい言葉かけ"でよりよい関係に

相手が喜んでいいるときはともに喜びほめたり認めたりする言葉をかけて、辛いときは気持ちが軽くなる言葉かけや励ましを伝えましょう。
相手の気持ちに寄り添った言葉かけができると、友人関係がより深まります。

