

# 4月のほけんだより

藤沢市立  
明治中学校  
2022.4.6  
保健室 納富

## 入学・進級おめでとうございます

1年生のみなさん、ようこそ明治中学校へ。そして2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

4月は新しい環境に慣れるために、自分の知らないところ  
ですご〜くがんばっています。疲れやすくなりますから、早  
く寝るようにしましょうね。

自分の体は自分で管理することが大切です。皆さんの学校  
生活が安全で健康であるように保健室から支援していきます  
ので、よろしくお願いします。



## 《定期健康診断がはじまります》

裏の日程表を確認してください。注意事項も書いてあります。新型コロナウ  
イルス感染症への感染対策をして全員実施します。不安なことがある場合はご  
相談ください。

## 本日、【保健調査票】【心臓病調査票】

配布しました

しめきりは 4月11日(月曜日)です

学年の欄に必要事項を記入し、担任へ提出してください。  
記入漏れや押印(サイン)漏れがないようご注意ください。

## お世話になる校医の先生方です

内科	酒井 辰彦 先生 (酒井医院)
内科	佐野 英基 先生 (四ッ谷クリニック)
歯科	大谷 隆英 先生 (大谷歯科医院)
歯科	小林 利也 先生 (辻堂デンタルクリニック)
眼科	満山 大吉 先生 (満山眼科クリニック)
耳鼻咽喉科	池田 陽一 先生 (いけだ耳鼻咽喉科)
学校薬剤師	疋田 智久 先生 (田中薬局)

新学期も元気に過ごそう!

## 健康クイズ



□に当てはまる文字を考えよう。

A~Dを順番にならべて出てくる言葉は何か?

- ① こまめな □<sup>A</sup>□□ でウイルスからガード  
外から帰ってきたとき、ごはんの前、トイレの後は必ずしよう
- ② しっかり □<sup>B</sup>□□ をとろう  
記憶が定着したり、体が成長したりする大切な時間だよ
- ③ □<sup>C</sup>□□□ を食べて1日をスタート  
脳へエネルギーを補給! やる気と集中力もアップするよ
- ④ □<sup>D</sup>□□ をためないよう、気分転換をしよう  
一人でがんばりすぎず、リフレッシュする時間もつこう

出てくる言葉は…

A	B	C	D
---	---	---	---

(ヒント) 友だちづくりの第一歩!

## 4月11日(月曜日)は尿検査の日です

全校生徒が対象になります。  
容器や袋は前日登校日の4月8日(金曜日)に配布します。

- ①袋に名前、クラス、番号を書き入れたら、袋に印刷してあ  
る番号を容器のラベルに必ず書いてください。  
(油性ペンかボールペンで)。
- ②紙コップを作る紙の「尿を採るときのご注意」をよく読ん  
で、前日の夜にはトイレに置いておきましょう。
- ③朝起きたらすぐに、尿をとってください。

忘れずに当日、提出してください。

11日提出できなかった人は、2次は4月25日(月)です。

