



新年度がスタートしましたね。新しいクラスに友だち、たくさんの「新しい」に出会う皆さんはわくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか。早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。生活リズムを整えて登校しましょう。保健室も皆さんそれぞれが元気に学校生活を送れるように体と心の健康をサポートしていきます。



健康診断が始まります！



健康診断は、皆さんの成長の様子を確かめ、身体に異常がないかを調べる大切な機会です。検診の日に休むと自分で病院に行って受けてきてもらうことになります。休まないようにしてくださいね。

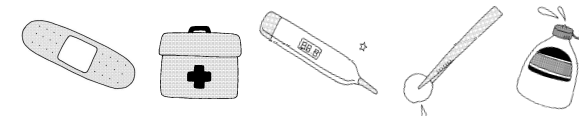
月	日	曜日	内容	時間	1年	2年	3年
4	16	火	心電図検査(午前)	9:00~	○	/	/
	18	木	内科検診①(午前)	8:55~	/	○	○
	24	水	検尿①	朝回収	○	○	○
	25	木	内科検診②(午後)	13:00~	○	○	○
	26	金	身体測定	4時間目	○	○	○
5	1	水	エックス線検査	9:00~	○	/	/
	8	水	検尿②	朝回収	○	○	○
	30	木	内科検診③(午前)	8:55~	○	○	○
6	6	木	歯科検診①(午前)	8:55~	○	○	○
	10	月	眼科検診①	13:20~	○	○	○
	11	火	眼科検診②	13:20~	○	○	○
	13	木	歯科検診②(午前)	8:55~	○	○	○
	20	木	耳鼻科検診	10:00~	○	/	/

※クラスごとの詳しい日程や検診の受け方については、後日連絡します。



病院名	医師名	住所
藤田歯科医院	藤田 豪俊先生	桑名市長島町
丹羽眼科	丹羽 隆史先生	桑名市三崎通
桑名クリニック	舘 秀幸先生	桑名市長島町

保健室の利用について



保健室は、体の具合が悪いときやケガをした時に、応急手当をしたり、一時的に体を休めたりするところです。自分のからだについて知りたい時や、心に悩みを抱えている時なども気軽に利用してください。

スクールカウンセラーは木村洋子先生です。利用したい時は保健室へ申し出てください。

「誰かに話せる…」という癒し



今はストレスの多い社会と言われ、多くの人が何らかの悩みを抱えて生活をしているといっても過言ではないように思います。

その悩みや心配ごとが気になって仕方ない、とても辛いという人は、保健室に来てください。話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる深刻な悩み」へと、気持ちのうえで変えることができるかもしれません。「誰かに相談するという行為」が不安の悪循環を断ち切ってくれることもあります。

家族や友だちにも話しにくいことがあるときは、保健室の存在を思い出してくださいね。

あいさつ
が
く
れ
る
プ
レ
ゼ
ン
ト

「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！

友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！

あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

教職員による児童生徒への性暴力に関する電話相談について

令和6年4月 三重県教育委員会

令和6年4月1日、三重県教育委員会事務局内に、「教職員による児童生徒への性暴力に関する電話相談」窓口を設置します。

教職員から性暴力等を受けたり、直接見たり、聞いたりした場合は、ひとりで悩まず、窓口にご相談してください。もしくは、保護者や担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう。

教職員による児童生徒への性暴力に関する電話相談窓口

- ★ 県立学校の場合
 三重県教育委員会 教職員課 県立学校人事班
 Tel 059-224-2956
 月～金 8:30～17:15
- ★ 公立小中学校、義務教育学校の場合
 三重県教育委員会 教職員課 小中学校人事班
 Tel 059-224-2958
 月～金 8:30～17:15
- ★ 県立学校、公立小中学校、義務教育学校【共通】
 三重県教育委員会 研修企画・支援課 教育相談班
 Tel 059-226-3729
 月・水・金 9:00～21:00
 火・木 9:00～17:00



小さな習慣で三日坊主回さようなら



新学期、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか。でも、中には「最初はがんばっているけど、いつも三日坊主で終わる」という人もいませんか。

そんな人には / 小さな習慣作りがオススメ

- STEP 1** 「なりたい自分」をイメージし、やるべきことを書き出す
 例 憧れの学校に入学している自分 → 偏差値を10上げる
- STEP 2** 簡単にできることから始める
 例 夕食後に問題集を10分だけ開く
- STEP 3** 記録する
 例 できたらカレンダーに○をつける



続けるコツは、小さな達成感を毎日感じることで、ぜひチャレンジしてみてください。

【クイズ】体のどことどこが一緒？

同じ大きさの物を線で結ぼう



体の中には、栄養を取り込む「消化」担当の内臓や、酸素を取り込む「呼吸」担当、尿や便を外に出す「排泄」担当の内臓などが詰まっています。

内科検診や尿検査はこの内臓たちが元気に働いているかを確認する機会です。興味をもって受けてくださいね。



- 答
- ・心臓の大きさは、にぎりこぶしと同じくらいです
 - ・体の中には身長約5倍の長さの消化管（食道・胃・腸）が通っています
 - ・小腸の入り口には、指を横に12本並べた長さの十二指腸があります



春の5Kに要注意!

- 強風** 春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。
- 乾燥** 風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。
- 寒暖差** 季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。
- 花粉** 風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。
- 黄砂** 大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。

