

# ほっとするけんこっだより

令和3年4月  
熊野東中保健室

2, 3年生のみなさん, 進級おめでとうございます。新しい学級で新たなスタートをきりました。みなさんが元気に学校生活を送れるようサポートしていきたいと思います。

1年生のみなさん, 入学おめでとうございます。入学式のピンと伸びた背中, そして大きな声での返事がとてもかっこよかったです。小学校と中学校では生活リズムが変わります。早く中学校生活に慣れてくださいね。

みんなで協力して感染症予防をしながら, 元気に1年間過ごしましょう。

## 今年度の健康診断予定



新型コロナウイルス感染症対策をしながら実施します

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
| 身体測定             | 4/9 (金)                                | 欠席者は保健室で測定できます                                 |
| 眼科検診             | 4/12(月) 4/14(水)                        | 4月中に治療勧告の手紙を出します                               |
| 心臓検診<br>(1年生のみ)  | 4/28(水)                                | 検査前の運動は禁止のため, 朝練は無しです<br>体操服が必要                |
| 内科姿勢検診<br>結核検診   | 5/11(火) 2年<br>5/14(金) 3年<br>5/17(月) 1年 | 体操服が必要<br>(3年女子はキャミソールを着て来よう)<br>姿勢検診は1・2年のみです |
| 尿検査              | ①5/13(木) ②5/14(金) ③6/1(火)              | 朝の採尿を忘れないでください                                 |
| 耳鼻科検診            | 5/24(月)                                | 耳掃除をしよう  |
| 運動器検診<br>(対象者のみ) | 6/3(木)                                 | 体操服が必要   |
| 歯科検診             | 6/9(水) 6/10(木)                         | 歯ブラシを忘れないように                                   |
| 色覚検査<br>(1年希望者)  | 6月下旬予定                                 |  |

新しいクラス, 新しい先生, 新しい友達, 新年度は新しいことだらけで, 期待と不安のドキドキがとまりませんね。気づかぬうちに肩に力が入っていたり, 家に帰ってからも学校のことを考える時間が増えたりして, 緊張状態が続いていることが多いです。新しい環境や変化にうまく対応するためには, バランスよく食べる・7~8時間寝る・しっかり休む・適度に体を動かすことが大切です。特に, 朝のリズムを崩さないようにしましょう。自分の時間を見つけて好きなことを楽しみながら, 1か月乗り切りましょう!



## ※新型コロナウイルス感染症への対応について

昨年度と同様に, 生徒に風邪症状がある場合や同居家族に風邪症状がある場合は登校を控えていただくようお願いいたします。この場合, 出席停止扱いになりますので学校にご連絡ください。