4月のほけんだより

令和5年 4月27日
国立市立国立第三中学校
保健室

新しいクラスには慣れましたか？

新学期が始まり、1ヶ月が経とうとしています。1年生のみなさんは、中学という新しい環境の中、初めて会う先生や友だちと過ごし、緊張の毎日だったのではないでしょうか？ 2，3年生のみなさんもクラス替えがあり、どんな1年を過ごしていこうか、考える日が続いた人もいるかもしれません。嬉しいことでも新しい環境というのは、心がたくさん動き、疲れるものでもあります。こんな時は、体から元気になりましょう。いつもよりしっかり睡眠をとって、十分に脳（心）を回復させてください。不安が強いときには、保健室に相談に来てください。待っています。

保健室はこんな時に利用できます。

① 具合が悪いとき … 安静にしたり、温めたりして様子を見ます。
② けがの手当てが必要なとき … 傷口を洗うなどできることをしてから来てください。
③ 不安や心配ごとがあるとき … 話を聞きます。そして一緒に考えます。
④ 心や体のことを知りたいとき … 質問があれば調べに来てください。

※授業中に保健室に来るときは、先生に伝え「保健室連絡票」を持って来るようにしてください。

自分の体を知りましょう

5月の健康診断日程

1日（月） 内科検診（2年）
11日（木） 歯科検診（全校）
12日（金） 内科検診（1年）
16日（火） 尿検査回収日
17日（水） 尿検査回収日（予備日）
22日（月） 心臓検診（1年・対象者）
23日（火） 尿検査最終回収日

尿検査回収日は、一次も二次も出していない人が出せます。

※身体計測をまだ受けていない人は、都合のいい時間（午前中）に保健室に受けに来てくださいね。

今月、おすすめレシピ

心の回復におすすめです。
バナナヨーグルトきな粉がけ
①バナナを食べやすい大きさに切る。（自分の好みで）
②ヨーグルトをかけ、その上からきな粉を振りかける。
③砂糖かはちみつをかける。
※乳製品が苦手な人は、ヨーグルトの代わりに、豆乳と混ぜて、シェイクにするのもいいです。

お願い！

石けんのボトルに水を入れる人がいます。水を入れるとすぐに雑菌が繁殖してしまい、とても不衛生です。絶対にやめてください。