



2023年4月6日 小金井市立緑中学校 保健室

皆さん、ご進級おめでとうございます。4月は、新しい教室、新しい友達への期待や楽しみな気持ちでいっぱいだと思います。しかし、同時に、慣れない環境で緊張し、疲れを感じやすく、体調を崩しやすい時です。無理をせず、少しずつ自分のペースで頑張っていきましょう。

緑中の養護教諭の山口美里です。皆さんが心も身体も元気に学校生活を送れるよう、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。怪我をしたときや体調が悪いとき、相談があるときなど皆さんを支えています。



## 保護者のみなさま

お子様のご進級、おめでとうございます。保健室では、生徒たちが安心して、からだも心も健康に学校生活を送れるようサポートしていきます。

毎年、年度初めには、問診票や調査票の記入をお願いしています。これは、健康で安全な学校生活を送るための基礎情報となる、大切な書類です。疾患や健康状態について、立ち入った内容をお尋ねする場合がありますが、ご記入いただいた個人情報については保健室で管理し、関係者以外には開示しません。目的をご理解の上、健康の様子についてなるべく詳しく、正確にご記入くださいますようお願いいたします。

本日、配付したもののうち、ご提出いただく書類は以下の通りです。

### 《2, 3年生》保健調査票・結核健診問診票

…新学年の欄に、現在の健康状態を記入してください。

整形外科の欄にチェックをつけた場合には、運動器検診の受診対象者になります。

提出締め切りは、4月10日(月)です。

お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力よろしくお願いいたします。



## 自分の健康は自分で守る！

中学生の皆さんには、『自分の健康は自分で守る』ということをお願いいたします。毎朝、健康観察をしっかりと、自分のからだや心について知っておきましょう！健康な状態とは一人ひとり個人差があります。健康かどうかのポイントはいつもと何か違ったところはないかな？と考えてみることです。

将来にわたって、大切なのは健康であることだと思います。そのためには、皆さん一人ひとりが自分のからだや心に興味をもち、元気に過ごすための方法を知って、改善していくことが大切です。もし、体調を崩してしまったり、けがをしてしまったりした時にはなぜそうなってしまったか、一緒に考えていきましょう！そして、食事・睡眠・運動をバランスよく、生活リズムを整えて、毎日を過ごしていきましょう！