

健やか駒女 だより

No.1

令和8年 4月 9日 (木)

駒沢学園女子中学・高等学校

保健室

ご入学・ご進級、おめでとうございます！

4月は新しいスタートがたくさんあったキラキラした季節です。環境が変わると、挑戦したいことも増えていきますが、いちばん大切なのは“無理をしないこと”。背伸びしすぎず、自分のペースで一步步進んでいけば大丈夫です。できたことをひとつずつ積み重ねていくうちに、きっと新しい毎日がもっと楽しく感じられるはず。今年度も一緒に、笑顔でスタートを切りましょう！

トピック1

保健室の教員紹介



名前: 根本綾華 (ねもとあやか)
ひとこと: 昨年度に入籍をし、鈴木から根本になりました。また、4月26日から産休・育休にはいらさせていただきます。少しの間になってしまいますが、よろしくお願いいたします！



名前: 佐藤葉月 (さとうはづき)
趣味: ライブ・旅行・シルバニア集め
ひとこと: 皆さんの健康をサポートします！今年度もよろしくね 😊



名前: 亀谷采生 (かめたにあみ)
趣味: パン屋さんに行くことです。パンが大好きです♥
ひとこと: 今年度からお世話になります。亀谷采生です。皆さんと過ごす日々がとても楽しみです！よろしくお願いたします 🌸

保健室は職員室がある棟の1階、事務室の奥にあります！いつでも気軽に来てくださいね 😊

トピック2

重要です!!

健康診断のお知らせ

4月22日(水)
実施

健康診断は学校保健安全法に定められており、皆さんの健康の保持増進を図ることを目的としています。当日、円滑に健診が行えるよう、協力をお願いします！

登校時間

間違えないように!!

中学生・高1

>>> 8時25分

高2・高3

>>> 12時25分

持ち物

- ・学校指定体操服 (半袖・長袖・ズボン)
- ・髪ゴム (長髪の人)
- ・尿検査容器
- ・上履きを入れる袋
- ・眼鏡やコンタクト

尿の取り方

前日

夜、トイレに行って尿を出してから就寝しましょう



当日

①朝起きて最初の尿を折り畳みのコップに入れる

(出始めの尿はとらず、中間の尿をとる)

②スポイトのふたを閉め、必ずクラス番号氏名を容器(シール)に記入する

生理前後3~4日目の人や生理中の方は
後日提出してください

後日提出日

①5月2日(土)

②5月13日(水)

健康診断に向けて

★当日は、各クラスの保健委員が項目ごとに誘導をします。

保健委員の指示に従ってください。

※中学1年生は、保健委員長・副委員長(高2)が誘導します。

★健診中は静かに過ごしましょう。

★健康診断は1日で全項目行います。

★当日は体調を整え、なるべく欠席をしないようにしましょう。

トピック3

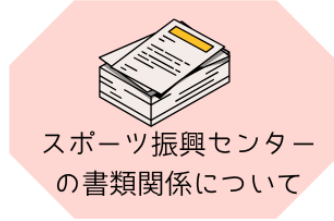
保健室の利用について

学校で急にケガや体調不良、相談等で保健室を利用することもあるかと思います。
保健室の利用の仕方について、ぜひ見てくださいね！



どんな時利用するの？

保健室を利用するときは、必ず担任の先生または授業担当の先生に言ってから保健室を利用しましょう！



利用のルール



トピック4

生活リズムを身につけよう！

早寝・早起き・朝ごはん

1日の土台は**早寝・早起き・朝ごはん**です。睡眠は心と体を回復させる大切な時間です。6～8時間睡眠をとれるようにしましょう。
また、朝ごはんをしっかりと食べると代謝が上がり、集中力、記憶力もアップするよ！



スマホは寝る30分前まで

スマホのブルーライトで睡眠の質も悪くなり、目覚めが悪くなります。
1日の良いスタートを切るために**睡眠の質**を意識しましょう！



休日も起きる時間を大きくずらさない

お休みの前の日はついつい夜更かししたくなっちゃいますよね。ですが、生活リズムが崩れ、体調が崩れやすくなってしまいますので、**平日と誤差1時間以内**が理想です。



太陽の光を浴びよう！

太陽の光を浴びることによって、体内時計がリセットされます。骨を強くしたり、免疫力アップに！また、太陽を浴びると「**セロトニン**」っていう**幸せホルモン**が出やすくなります！



トピック5

スポーツ振興センター 災害給付金制度について

皆さんはスポーツ振興センターの災害給付金制度に加入しております。
学校管理下(登下校、体育のケガ、部活動でのケガ等)のものであれば、給付の対象になります。
ケガをし、病院を受診する際は、保健室まで書類を取りに来てください。
何かご不明な点がございましたら、保健室までお問合せください。

