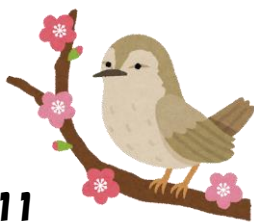


健やか駒女 だより



No.11

令和5年3月1日(水)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

桜の蕾が膨らみ始め、もうすぐ春の訪れを感じる季節になりました。3学期も残り1か月となりました。少しずつ新学期に向けて準備していけるといいですね！春休みも体調に気を付けてリフレッシュしてくださいね！

トピック1

重要! 保健室よりお知らせ

**4月7日(金)始業式
新クラスの担任の先生に提出**

**中学生のみ
運動器・結核問診調査票**

**高校生のみ
運動器検診問診票**

3月下旬頃に配布をします。



※お忘れないようにお願いします。

提出の際には
新学年・クラス・出席番号に
漏れがないように
お願いいたします。



健康診断は
4月25日(火)を
予定しています。

該当生徒の皆さんへ

★スポーツ振興センター申請書類

学校でのケガ(授業・体育・部活・登下校等)をし、医療機関へ受診した後、スポーツ振興センターの申請はお済でしょうか？または、書類をお持ちでまだ保健室へ提出していない場合は、提出をお願いいたします。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。

★医療機関受診連絡票

健康診断の後に「医療機関受診連絡票」をもらったけれども、まだ受診をしていない方は、春休みを利用して受診してください。

トピック2

ヘルプマークの意味って知ってる？

※東京都福祉保健局 HP 参考

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。

ヘルプマークを付けている人を見かけたら

- 電車・バスの中で、席をお譲りください
- 駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします
- 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします



みんなで助け合う社会を実現するために、このヘルプマークが実現しました。ひとりでも多くのお心遣いがマークへの理解と講堂を促す原動力となります。ご協力をお願いします。

トピック3

皆さんの心を体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよい挨拶・言葉

ありがとう！

またね

おはよう！

こんにちは

ごめんね



風邪・感染症予防

手洗い



換気



まじつといいことある
継続は力なり

時間を守る

食事



登校



睡眠



誰かの役にたってみる

お手伝い



大丈夫ですか？



一日一善！

トピック4

耳の中が痛かったり、聞こえずらかったり・・・

中耳炎に気をつけよう！



急性中耳炎

急に炎症が起こり、耳が痛くなる

慢性中耳炎

炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる

しんじゅつせい
渗出性中耳炎

耳の中に液がたまって、聞こえが悪くなる



中耳炎やその他、耳に異常があったら耳鼻科へ
放っておくと治りが悪いのですぐに受診してください



～耳のことわざ～

みんなは知っているかな？？



①～④とA～Dで正しい組み合わせを選んでみよう！

①右の耳から左の耳



②壁に耳あり、障子に目あり



③寝耳に水



④馬の耳に念仏



A 何を言っても
ききぬがないこと

B 聞いたことをすぐに
忘れてしまうこと

C 隠し事や内緒話は
他に漏れやすいと
いうこと

D 突然の知らせや出来
事にビックリすること

トピック5

自信をもって次のステップへ

3月に入り、ようやく暖かくなってきましたね！もうすぐ皆さんは次の学年へと進級します。これまで1年を振り返って、できなかったことやできたこと、それぞれあるでしょう。でも、毎日頑張った中で、一人ひとりが心身ともに成長しています。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步ずつ昇ってほしいと思います！
春休みは有意義に過ごし、新学期元気にお会いできるのを楽しみにしています！

