



令和6年4月15日  
 国立市立国立第三中学校  
 保健室

新学期が始まりました。新しい環境でのスタートです。ワクワクするけど、大丈夫かな?と不安を感じてしまう人もいます。ドキドキもワクワクも、どちらも自然な心の動きです。少しずつ慣れてくると、また違う感情が出てくるでしょう。心が大きく動く時は、エネルギーをたくさん使うので、疲れてしまうことがあります。そんな時は、とにかく好きなことに集中してみましょ。そして、たくさん眠りましょ。睡眠が足りないと、どうしても悪い方へと考え方が進んでしまいます。良く寝て頭をリセットするのは大切なことですよ。

**健康診断の日程です。～準備をお願いします。～**

4月17日(水)	尿検査一次 回収日	各クラスまとめて9時までに保健室へ
4月19日(金)	尿検査一次 予備日	各クラスまとめて9時までに保健室へ
4月24日(水) 9:30~	耳鼻科検診	3年生全員、2年1組、2年2組
4月26日(金) 13:30~	内科検診	1年生全員
5月1日(水) 9:30~	耳鼻科検診	A組、2年3組、1年生全員
5月10日(金) 13:30~	内科検診	2年生全員
5月13日(月) 13:30~	内科検診(修学旅行事前検診兼ねる) 尿検査二次 回収日	3年生 9時までに保健室に届ける
5月14日(火)	尿検査二次 予備日	9時までに保健室に届ける
5月20日(月)	尿検査最終回収日	9時までに保健室に届ける
5月23日(木) 13:15~	心臓病検診(心電図)	1年生全員、経過観察者
6月6日(木) 13:30~	眼科検診	全員
6月20日(木)	心臓病検診二次	対象者のみ七小
6月21日(金)	尿検査三次	対象者のみ二中
6月27日(木) 8:50~	歯科検診	全員
10月8日(火) P.M	貧血検査	2年生希望者



具合の悪い時、けがをした時、辛い時、困った時…、保健室に来てください。  
 皆さんが学校で安心して過ごせるよう、お手伝いします。今年度もよろしくお願ひします。

