

ほけんだより

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい1年がスタートしました。出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多い一方で、環境の変化から体調を崩すこともあります。しっかり休養をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

ほけんだよりでは、健康に関する出来事や情報をお知らせします。みなさんが元気で楽しい学校生活を送れるように心と身体の健康をサポートしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



今週から健康診断が始まります

健康診断は、みなさんの身体の成長の様子や、健康状態を知るための大切な検査です。自分の身体を知る機会にし、健康な生活を送れるように生かしていきましょう。

～4月の健康診断の日程～

日程	検査項目	対象者
13日(水)	二測定・視力・聴力	3年生
14日(木)	二測定・視力・聴力	2年生
15日(金)	二測定・視力・聴力	1年生
18日(月)	二測定・視力・聴力	6組

○学校医 肥後 孝 先生
堀澤昌弘 先生

○学校歯科医 古森 賢 先生
森 隆 先生

○学校眼科医 酒井克之 先生

○耳鼻咽喉科医 本河一郎 先生

○学校薬剤師 桐村昌典 先生

受ける前のお願い

❖二測定

- 体操服を持ってきましょう
- 検査の邪魔にならない髪型にしましょう

❖視力検査

- 授業中にメガネを使う人は忘れず持ってきましょう
- コンタクトレンズを着用している人は担当の先生に伝えましょう

❖聴力検査 ※2年生は行いません。

- 耳掃除をしておきましょう
- 正確に検査するために待っている人は静かにしましょう



保健室の利用について



保健室は具合が悪いときや、けがをしたときに応急手当をしたり、一時的に身体を休めたりするところです。また、自分の身体について知りたいとき、こころの悩みがあるときには気軽に利用してください。ただし、保健室はみんなのための場所なのでルールを守って利用しましょう。

- ◇保健室に来る前に教室にいる先生に伝えましょう。
- ◇入室する時はノックをし、名前と用件を言いましょう。
- ◇保健室で休養できるのは原則 1 時間以内です。
- ◇飲み薬を保健室で渡す事は出来ません。自分で飲み慣れた薬を家から持参しましょう。
- ◇保健室では、学校で起こったケガ（授業中、部活動中、通学中など）の応急処置をします。

保健室の竹本・菊田です。よろしくお願いします！



保健関係の提出物のお願い

- ① 保健調査票
- ② 緊急連絡カード
- ③ 運動器に関する保健調査票
- ④ 結核問診票
- ⑤ 心臓病調査票（1年生のみ）



すべて4月15日（金）締め切りです。よろしくお願い致します。

自分の体を守りましょう

規則正しい生活リズムで元気！



1 マスクをつけよう
おそとにいくときや
ひとがおおいところでは
マスクをつけよう。



2 てあらいをしよう
かえってきたときや
ごはんをたべるまえは
てをきれいにしよう。



3 うがいをしよう
かえってきたら
てあらいといっしょに
うがいしよう。



4 たいおんをはかろう
あさおきたら
おうちのひとといっしょに
たいおんをはかろう。