

♡ほけんだより 4月

入学・進級おめでとうございます。

新しい環境でのスタートは、新たな期待がある一方、不安も大きいと思います。

特に1年生は、小学校の雰囲気との違いに不安になることもあると思いますが、先生たちもたくさんお話ししたいと思っています。ちょっとした気持ちを日記に書いてみたり、誰かに話してみたり、勇気を出して先生に話しかけてみたりして、自分の気持ちを外に出してみましょう。

思春期の心や体についての特徴をたくさん学びながら、つらいことがあっても、また元どおりに戻る回復力（レジリエンス）を成長させてほしいと思います。

令和5年度が笑顔でいっぱいになるように、心も体も鍛えていきましょう。

保健目標	自分の健康状態を知ろう
安全目標	安全な通学をしよう

本年度から、本校のスクールカウンセラーとして、下牧 千佳乃(しもまき ちかの)先生が勤務していただきます。
初回の来校日は4月25日(火)になります。

<令和5年度の保健関係実施予定>

実施日時	項目	該当学年	留意事項
4/11(火) 3・4校時	身体計測	全員 ※聴力は1・3年のみ	・めがねがある人は、めがねを持ってくる。 ・上下ジャージ
4/20(木) 9:00~	歯科検診	全員	・登校後には、学校でも歯みがきをして、歯垢がついていない状態で、検診を受ける。
4/27(木) 13:30~	内科検診	3年	・前日お風呂に入り、体を清潔にしてくる。
5/11(木) 13:30~	内科検診	2年	・前日お風呂に入り、体を清潔にしてくる。
5/12(金) 朝9時まで	腎臓検診	全員	・必ず朝のうちに提出する。 ※女子の月経生徒は提出しない。
5/15(月) 13:30~	心臓検診	1年	・前日お風呂に入り、体を清潔にしてくる。
5/25(木) 13:30~	内科検診	1年	・前日お風呂に入り、体を清潔にしてくる。
5/26(金) 朝9時まで	腎臓検診	前回未提出者 2次該当者	※2次検査の生徒は、検体2本と調査用紙提出
6/5(月) 9:00~	血液検査	2年(生活習慣病予防健診) 1・3年(貧血検査)	・2年生は血圧測定あり
6/16(金) 朝10時まで	腎臓検診 (最終)	該当者	
6/19(月) 9:30~	薬物乱用 防止教室	全員	演劇鑑賞【劇団三十六計】
7/5(水) 10:15~	血液検査 (最終)	該当者	
9/11(月) 14:20~	思春期教室	2年	
11/30(木) 14:10~	学校保健 委員会	生徒会役員 生徒保健委員	

久下田中学校では、久下田小学校とあわせて、「立腰指導」を実施しています。

床に足の裏をしっかりとつけて、腰骨を立てて座りましょう。

「立腰（りつよう）」

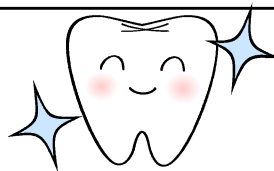
④あごをひき、頭の上から引っ張られているような気持ちで姿勢をたもち、目をとじる。

③両手を太ももに
おく。

②おしりを後ろにつきだして、こしはね腰骨をぐっと前へだす。

①両足をしっかり床につける。

目をつぶって、心を静かにしよう！



歯科検診は4/20（木）です。

歯科検診で、歯の汚れにチェックが入ることが多いので、朝食後の歯みがきはもちろんですが、学校に来たらすぐにていねいに歯をみがきましょう。 ※毛先のそろったハブラシを必ず用意しましょう。

～身体計測について～

4月11日（火）3・4校時に身体計測があります。

実施内容：身長・体重測定

視力検査

聴力検査（1・3年）

服装：上下長ジャージ・裸足

髪型：女子は髪の結び目が頭頂部や後頭部にこないように。

その他：メガネをしている人はメガネを忘れないこと。

前日に入浴して、体を清潔にしましょう。手足のつめもチェックしますので、きれいに整えましょう。



<学校での新型コロナウイルス感染予防対策について>

●家庭での健康観察と「検温・体調チェック表」への記入と提出（5/7までは現行どおり）
体調が悪い場合は登校せず、必ず家庭で休養し、受診をお願いします。

※体調が悪くなった場合は、早退になりますので、対応できるようお願いいたします。

●ソーシャルディスタンス・換気・石けん手洗い・手指の消毒・つめの衛生

●免疫力を高める生活を送る・・・睡眠の確保・食事バランスを整える・適度な運動

●保健関係の書類の提出は、4月17日（月）までです。ご協力お願いします。

養護教諭の櫻井 知子（さくらい ともこ）です。

今年もみなさんの健康を保持・増進するためにお手伝いをしたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。