

保健だより 4月



H27. 4. 8 物部中学校 保健室 (No. 1)

今年も一年みなさんが元気に学校生活を送ることができますように！！

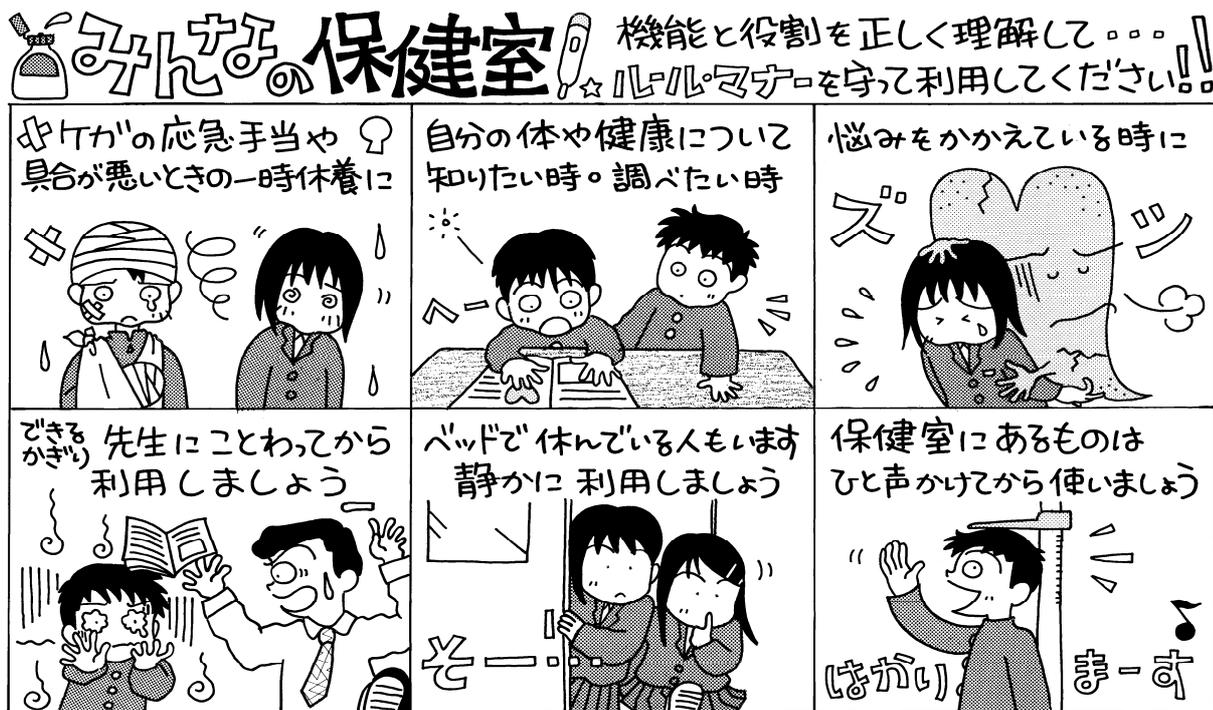
入学・進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりましたね。4月は新しいことがいっぱい、ワクワクするけれど、ちょっと緊張することもありますよね。がんばりすぎて疲れたかな？と思ったら、のんびりする時間も作り、リフレッシュして心もからだも元気に学校生活を送っていきましょう。

みなさんが元気な学校生活を送れるようお手伝いする、ようごじょきょうゆ あべ かえで 養護助教諭の阿部 楓です。どうぞよろしくお願いいたします。

◎保健室の使い方・

保健室を利用するときは、必ず担任の先生、授業の先生に話をしてから、保健室を利用するようにしましょう。短い休み時間でもいろいろありますが、お願いします。



お願い

※病气やけがで来室した時は、「いつ」「どこで」「どういうふうにして」「どうなった」とわかりやすく話してください。

※保健室には、トイレトペーパー・マジックリン・クレンザー・ビニール袋等が置いてありますが、無断では持ち出さず、必ず先生の許可を得てください。

※保健室に来室するときは、「失礼します」「失礼しました」を忘れずにお願いします。

保健室はけがをした時や体の調子が悪い時だけでなく、身体や健康についての質問や相談をするところです。「自分の健康は自分でつくる」ができるよう一緒に考え、勉強していきたいと思っています。何となく悲しい気分の時、誰かに話を聞いてもらいたい時…など、気軽に話をしにきてください。みなさんのうれしい話、楽しい話も待っています。

健康診断がはじまります

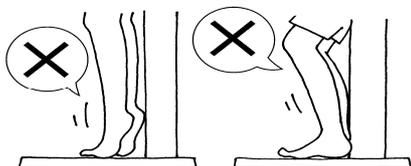
4月9日(木)に身体計測・4月16日(木)には歯科検診があります。身体計測はバランス良く成長しているかをみるために行われます。友だちの結果と比べるのではなく、自分の結果をみて、前回よりどのくらい成長したかをみてください。勉強も、運動も、趣味も遊びも、体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたっても健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。自分の身体・健康を大切にできるといいですね。

身体計測



身長

どのくらい大きくなったかな？！
背中・おしり・かかろがきちんと柱にくっつくようにします。肩の力をぬいて、腕はまっすぐ下にします。背伸びをしたり、膝を曲げたりしてはいけません。

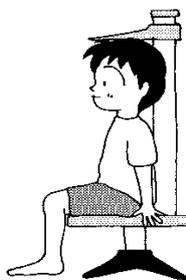


視力検査



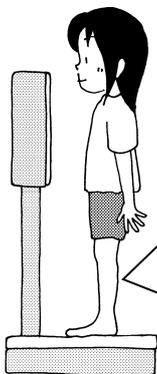
裸眼視力を測定します。
(コンタクトレンズ使用者は装着のまま測定しますので、担当の先生に伝えてください。※メガネ使用者は当日裸眼視力のあと測定しますので忘れずに持ってきてください)

座高



背中・おしりを柱につけます。両足はそろえて、まっすぐにおろしてすわります。

体重



乗り降りには静かにしましょう。体重計の上であばれてはいけません。

聴力



聴力検査は1・3年生が対象です。
検査の前日には、耳の掃除をしてきてください。音の検査になるので、待っている人は静かに待ちましょう。

保健関係書類の記入と提出のお願い (4月13日(月) 締め切り)

1. 保健調査票 保護者印を必ずお願いします。
2. 結核に関する問診票(結核健康診断問診調査票) 保護者印を必ずお願いします。
3. 保健連絡カード ※緊急時など使用しますのでできるだけ早めをお願いします。
4. スポーツ振興センター同意書 (後日配布します。)



学校医	伊藤讓治 先生	真岡市高田	75-0100
学校歯科医	芳賀英光 先生	真岡市久下田	74-4180
学校薬剤師	町田公一 先生	真岡市久下田	74-0161