

ほんだより4月

4月の保健目標
~自分の健康状態を知ろう~

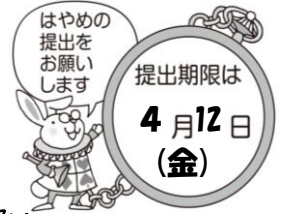
入学・進学おめでとうございます。新年度、そして新しい時代が始まろうとしています。学校ではさっそく健康診断がはじまります。1年間健康に過ごすために、大切な行事です。全ての検査や検診をしっかりと受けて、気持ちよくスタートを切りましょう！

今年度、みなさんの心と体の健やかな成長をお手伝いをさせていただきます、養護教諭の〇〇〇〇です。伊良波中学校のみなさんの元気と笑顔を全力で応援します！よろしくお祈いします。



学校へ提出していただく下記の保健関係書類は、必ず保護者の方で記入していただき、記入もれがないよう、ご協力よろしくお願いします。

- 保健調査票
- 結核検診問診票
- 運動器検診問診票
- 耳鼻科検診
- 心臓病調査票(1年生のみ)
- スポーツ振興センター加入同意書(1年のみ)



学校医：徳村 保昌 先生(とくとくクリニック)
 協力医：伊佐 勉 先生(とよむファミリークリニック)
 学校歯科医：大見謝 健 先生(おおみ歯科)
 学校薬剤師：名嘉 紀勝 先生(にしざき病院)

健康診断活用のもステップ!

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」
結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

健康診断の日程を裏面に載せています! 必ず確認をお願いします!

健康診断の日程



| 月 | 日 | 曜 | 検査項目 | 対象者 | 時間 | 場所 | 備考（注意事項） |
|-----------|-----------|-------------|--------------|---------------|---------------------|-------------------------------|---|
| 4 | 12 | 金 | 身体計測 | 3年 | 1校時 | 体育館 | <ul style="list-style-type: none"> ・トレパン登校。計測は、体育着で行う。 |
| | | | | 1年 | 2校時 | | |
| | | | | 2年 | 3校時 | | |
| | 17 | 水 | 視力 | 全学年 | 1校時～ 【授業並行】 | 体育館 | <ul style="list-style-type: none"> ・眼鏡、コンタクト使用者は、検査時に忘れずにメガネを持参する。（矯正視力も測定する。） ・前日に耳掃除をしてください。 |
| | | | 聴力 | 1年 3年 | | 視聴覚室 | |
| | <u>23</u> | <u>火</u> | <u>視力モレ</u> | <u>未検者</u> | <u>12時頃～</u> | <u>保健室</u> | <u>・前の学校が終わり次第、授業を抜けての検診。</u> |
| | 23 | 火 | 尿（1次） | 全学年 | 朝の会 終了後に 提出する | 【提出先】 保健室 | <ul style="list-style-type: none"> ・提出期間初日で提出するよう徹底する。 ・初日に月経中の生徒は必ず申し出る。 ・各学級でまとめて、保健室へ提出。 ・提出をしたら、名票にチェックを記入する。 |
| 24 | 水 | | | | | | |
| 25 | 木 | | | | | | |
| <u>26</u> | <u>金</u> | <u>聴力モレ</u> | <u>未検者</u> | <u>12時頃～</u> | <u>保健室</u> | <u>・前の学校が終わり次第、授業を抜けての検診。</u> | |
| 5 | 8 | 水 | 歯科検診 ① | 1年、 2年1～3組 | 1～4校時 | 保健室 | <ul style="list-style-type: none"> ・朝食後の歯磨きを必ずしてください。  |
| | 10 | 金 | 歯科検診 ② | 2年4～7組 3年 | 1～4校時 | | |
| | 14 | 火 | 心電図 | 1年 | 5校時～ | 保健室 視聴覚室 | <ul style="list-style-type: none"> ・トレパン登校。検査は、体育着で行う。 ・女子（保健室）、男子（視聴覚室）で実施。 |
| | 15 | 水 | 内科検診 ① | 3年・2年 | 13:45～ | 保健室 視聴覚室 | <ul style="list-style-type: none"> ・トレパン登校。検診は、体育着で行う。 ・女子（保健室）、男子（視聴覚室）で実施。 |
| | 16 | 木 | 尿（2次） | 未検者 再検査者 | 朝の会 終了後に 提出する | 【提出先】 保健室 | <ul style="list-style-type: none"> ・提出期間初日で提出するよう徹底する。 ・初日に月経中の生徒は必ず申し出る。 ・各学級でまとめて、保健室へ提出。 ・提出をしたら、名票にチェックを記入する。 |
| | 17 | 金 | | | | | |
| | 22 | 水 | 内科検診 ② | 1年 | 13:45～ | 保健室 | <ul style="list-style-type: none"> ・トレパン登校。検診は、体育着で行う。 ・男女（保健室）で実施。 |
| | <u>28</u> | <u>火</u> | <u>心電図モレ</u> | <u>未検者</u> | <u>12時頃～</u> | <u>保健室</u> | <u>・前の学校が終わり次第、授業を抜けての検診。</u> |
| 6 | 24 | 月 | 耳鼻科 検診 | 全学年 | 2校時～ 【授業並行】 | 体育館 | <ul style="list-style-type: none"> ・前日に耳掃除をしてください。 ・髪の毛が長い人は耳にかからないように結ぶ |

※ 保健関係の調査票は、健康診断で使用しますので、4月12日(金)までに提出して下さい。



自分の受けるものにマークをして、いつも見るところに貼っておきましょう♪