

ほんだより4月

令和4年4月発行
伊良波中学校保健室

4月の保健目標
～自分の健康状態を知ろう～

～入学・進級おめでとうございます。～

1年生は新しい生活に期待やワクワクでいっぱいの気持ちと、初めてのことだらけで不安の気持ちもあることでしょう。そんな時は無理せず、今の自分に合ったリズムをつかんでいきましょう。

そして、2・3年生のみなさんは、新しい先生や友だちとの出会いにドキドキ、今年は何ができるかなとワクワクとはりきっていることでしょう。その気持ちが新しい自分との出会いでもあります。

『今』しか出来ないこと、どんどんチャレンジしてほしいです。保健室から応援しています！



毎日の健康観察をお願いします！

引き続き、新型コロナウイルス感染予防をお願いします。

こんな症状はありませんか？毎日チェック！

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 発熱している | <input type="checkbox"/> のどが痛い |
| <input type="checkbox"/> 咳がでる | <input type="checkbox"/> 頭が痛い |
| <input type="checkbox"/> 息苦しい | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 鼻水がでる | <input type="checkbox"/> 体がだるい |



提出おねがいします

- ①保健調査票
- ②結核検診問診票
- ③運動器検診問診票
- ④耳鼻科検診
- ⑤心臓病調査票（1年生のみ）
- ⑥スポーツ振興センター加入同意書（1年のみ）



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。
※ 提出がまだの生徒は、早めの提出をおねがいします。



学校医：徳村 保昌 先生（とくとくクリニック）
 協力医：玉城 清酬 先生（空と海とクリニック）
 与儀 洋之 先生（豊見城中央病院）
 学校歯科医：大見謝 健 先生（おおみ歯科）
 学校薬剤師：小酒 千佳代 先生（ほがらか薬局）

健康診断活用の3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。

健康診断日程を裏面に載せています。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	13	水	身体計測	全学年	1校時 3年生～	男子 体育館 女子 武道場	<ul style="list-style-type: none"> ・トレパン登校。計測は、体育着で行う。 ・検査順序の確認をしておく。 ・眼鏡、コンタクト使用者は、検査時に忘れずに持参する。(矯正視力を測定する。) ・前日に耳の掃除をしてくる。
			視力	全学年	2校時 2年生～	体育館	
			聴力	1・3年	3校時 1年生～	1F美術室	
	19	火	尿(一次)	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。
	20	水					
21	木						
22	金	心電図検査	1年	5校時～ 【授業並行】	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 	
5	2	月	視力・聴力・ 心電図もれ	未検者	2校時 休み時間	保健室	・2校時の休み時間 10:20 分に保健室へ
	10	火	歯科検診①	3年 1～5 組	1～4校時 【授業並行】	保健室	・朝食後の歯磨きを必ずしてくる。
	11	水	歯科検診②	1年 3年6～7 組	1～4校時 【授業並行】	保健室	
	12	木	歯科検診③	3年 8～9 組 2年 1～3 組	1～4校時 【授業並行】	保健室	
	13	金	歯科検診④	2年4～9組	1～4校時 【授業並行】	保健室	
	18	水	内科検診①	特別支援 1年 1・2組	5校時～ 【授業並行】	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→女の順(保健室)で実施。 ・2診の日は女子(保健室)、男子(視聴覚室)
	25	水	内科検診②	1年3～5組		保健室	
	26	木	内科検診③	3年		保健室 視聴覚室	
	24	木	尿(2次)	未検者	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。
	25	金					
31	火	耳鼻科検診 ①	3年	9:30～ 【授業並行】	保健室	<ul style="list-style-type: none"> ・前日に耳掃除をしてくる。 ・髪が長い人は耳にかからないように結ぶ 	
6	1	水	内科検診④	1年6・7・8組	5校時～ 【授業並行】	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→女の順(保健室)で実施。 ・2診の日は女子(保健室)、男子(視聴覚室)
	2	木	内科検診⑤	2年 1～8組		保健室 (PC 室)	
	15	水	内科検診⑥	1年8～9組 2年9組		視聴覚室	
	8	水	耳鼻科検診 ②	1年 2年	9:30～ 【授業並行】	保健室	<ul style="list-style-type: none"> ・前日に耳掃除をしてくる。 ・髪が長い人は耳にかからないように結ぶ



自分の受けるものにマークをして、いつも見えるところに貼っておきましょう♪