

保護者と一緒に読みましょう。

令和6年4月12日
合志市立西合志南中学校
文責：保健室
宮本・岡野

保健だより No.1



ほけんのせんせいのつぶやき

新しい学年がスタートします。教室が変わったり、担任の先生が変わったり…
ときどきしている人、楽しみな人、ちょっと不安な人、いろんな思いを抱えている
と思います。楽しみなことが多くても、新しい環境になると、知らず知らず疲れて
いることもあります。ゆったりした気持ちで過ごせるよう心がけていけるといいで
すね。

4月の保健目標
自分の健康や発育の状
態を知ろう



あた がくねん あた もくひょう 新しい学年！ 新しい目標！

さあ、新しい学年が始まりました！ 新しいクラス、新しい友だち、新しい先生…。

でも、どんな1年になるかは自分しだい。健康な1年を元気に過ごすために、新しい目標をたててみましょう！

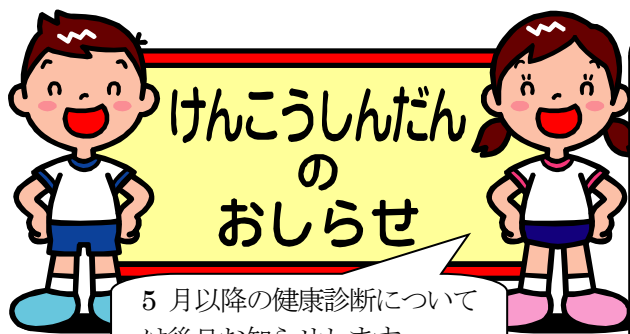
♪ 健康な1年のために心がけたいポイント ♪

<p>朝ごはんを食べよう！</p> <p>バランスのよい食事</p>	<p>日常生活での適度な運動</p>	<p>規則正しい生活習慣</p>
<p>衛生的な生活</p>	<p>ストレスをためない</p>	<p>人とかかわりと自分らしさを大切に</p>

夢実現プロジェクト(合志市小中学校共通実践)

Myプロジェクト「自分で起きる」「朝食を食べる」

保健委員会でもサポートします。頑張っていきましょう。



5月以降の健康診断については後日お知らせします。

4月15日(月)全学年体位測定

4月18日(木)腎臓検診(尿検査)全学年

4月24日(水)1年生心臓検診

健康診断がはじまります

けんこうしんだん なに
健康診断で何がわかるのかな？

しんちよう たいじゆう
身長、体重



どのくらい成長しているかがわかります。

ない かけんしん
内科検診



気がつかないうちに病気になるか
どうか調べます。

しかけんしん
歯科検診



むし歯になっていないか、歯ならびが悪く
なっていないかなどを調べます。

しりよくけん さ ちようりよくけん さ
視力検査・聴力検査



視力（見る力）や聴力（聞く力）が
どのくらいあるかがわかります。

健康診断を受けるときの注意

前日に

- ①お風呂に入って清潔にしておく
- ②耳掃除をしておく
- ③早めに寝て体調を整えておく

当日は

- ①髪の毛の長い人は目や耳にかからないように結ぶ。
(頭のてっぺんでは結ばないでね)
- ②めがねをかける人は忘れずに持ってくる



岡野香子（おかのきょうこ）です。本校6年目です。みなさんの心と体の健康をサポートしていきます。好きなお菓子はポテトチップス、好きな飲み物は、ジャスミンティーとアルコール全般、行きたいところはディズニーシー、宝物は6歳と4歳の娘です。ご縁があって、三十数年前、京陵中学での恩師である宮本先生と一緒に働くことができ、嬉しいです。



本校3年目です。宮本やよいです。岡野先生と一緒に仕事ができることをうれしく思います。二人で力をあわせ、健康に関する情報をたくさん発信していきたいと思います。ドラマを見るのが大好きです。どうぞよろしくお願ひします。