

保護者と一緒に読みましょう。

# 保健だより vol.1

令和5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



## 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・・・  
どきどきしている人、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！

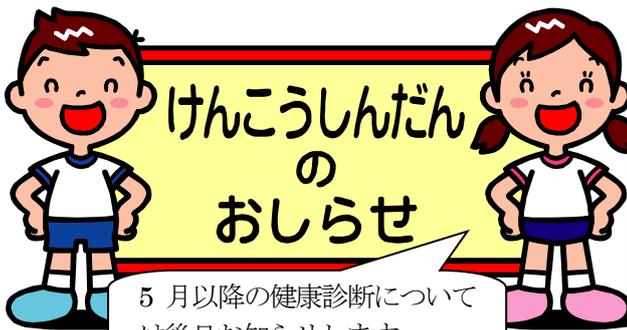
♪ 健康な1年のために心がけたいポイント ♪

<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20日(木)1年生心臓検診

4月21日(金)全学年体位測定

4月25日(火)腎臓検診(尿検査)全学年

# こうしんだん 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。

しりょくけん さ ちようりょくけん 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



岡野香子（おかのきょうこ）です。本校5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チチップス、好きな飲み物は、ジャスミンティーとアルコール全般、癒やしの時間はお花や野菜を育てること、宝物は5歳と3歳の娘です。ご縁があって、二十数年前、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。

### 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



本校2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。ちなみに、憧れの人は“オーディオヘッパーン”です。好きな芸能人はSnowManです。どうぞよろしくお願いします。