

ほけんだより 4

R5.4.13
田浦中学校保健室

入学・進級、おめでとうございます。

新たなスタートに「この学年でこれがんばりたい。」と目標を立てた人も多いでしょう。

保健室では、みなさんが心も体も健康で、楽しくいきいきと学校生活が送れるようにお手伝いしていきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いします。

佐敷中学校から異動してきました山下加奈子です。

早く皆さんの顔と名前を覚えてたくさん話ができたと思います。

いつでも保健室へどうぞ!!

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める



悩みを
相談できる



体や心について
聞ける



※体調不良等で授業に遅れる場合は、次の授業の教科担当の先生に伝えてから保健室に来てくださいね。

生活リズムを作る 3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期です。
自立に向けて自己管理できるように心がけましょう!

1

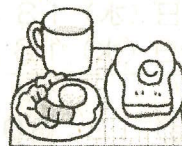
早寝・
早起き



成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。23時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。

2

朝ごはん



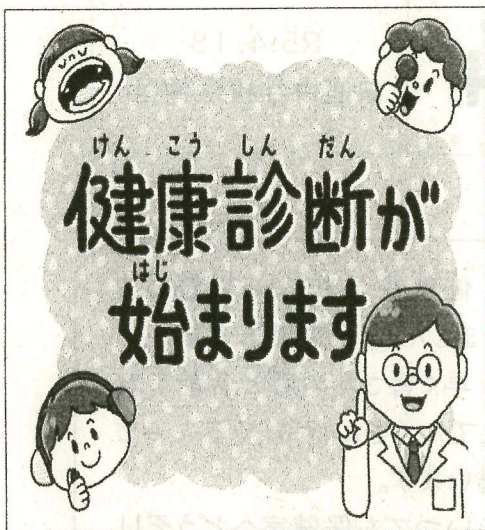
体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。

3

ウンチ



朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。



「いつも通り」じゃもったいない!

知っておこう 健康診断の目的

知る

学校で勉強したり、
運動したりするときに
支障がないか、調べる

学ぶ

自分の健康に
関心を持って、
健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す
生活習慣はないか考えるなど、健康診断を
有効に活用できるといいですね。



こうい せんせい
校医の先生を
しょうかい
紹介します

- ★内科 百崎 志伸先生(百崎内科医院)
- ★眼科 鳥飼 慶先生(とりかい眼科)
- ★耳鼻科 田中 文顕先生(たなかクリニック)
- ★歯科 野村健一郎先生(野村歯科医院)
- ◎学校薬剤師 高村帝吉先生(さしき薬局)



| 項目 | 日時 | 備考 |
|--------------|--|---|
| 身体測定 | 3年 4月26日(水) 朝自習の時間 2年 4月27日(木) 朝自習の時間 1年 4月28日(金) 朝自習の時間 | <ul style="list-style-type: none"> ・標準服で行う。 ・男→女の順番で行う。 ・記録は、教員で行う。 ※場所：保健室 |
| 視力検査 聴力検査 | 5月25日(木) 新体カテストと合わせて行う | <ul style="list-style-type: none"> ・眼鏡・コンタクトレンズ使用者は、矯正視力を測定する。 |
| 尿検査 | 一次：4月27日(木) 二次：5月19日(金) | <ul style="list-style-type: none"> ・前日に容器配付予定 ※検査日に提出できない場合は、山下まで伝えてください。 |
| 歯科 | 1年：5月30日(火) 13:30~ 2年：6月 2日(金) 13:30~ 3年：6月 6日(火) 13:30~ | <ul style="list-style-type: none"> ・検診前の歯みがきを必ず行う |
| 内科・結核健診 | 1・2年：5月24日(水) 13:30~ 3年：5月31日(水) 13:30~ | <ul style="list-style-type: none"> ・2週間前に結核問診票配付 ・夏の体育服で受診 |
| 眼科 | 6月 5日(月) 13:30~ | <ul style="list-style-type: none"> ・眼鏡を使用している者は、外して受診する。前髪が眼にかからないようにしておく。 |
| 耳鼻科 | 6月 14日(水) 13:30~ | <ul style="list-style-type: none"> ・前日、各自で耳掃除をしておく。耳に髪の毛がかからないようにしておく。(髪を結ぶ、耳にかける等) |
| 心臓検診 | 4月14日(金) 9:45~10:15 | <ul style="list-style-type: none"> ・1年生、対象者 ・夏、冬の体育服 |