

# ほけん出口課



令和6年4月8日発行 津奈木町立津奈木中学校 養護教諭 出口友理恵

入学、進級おめでとうございます。私は、津奈木中学校6年目になりました。昨年度までの保健便りのネーミングは『出口戦略』でしたが、今年度は津奈木町役場の『ほけん福祉課』を参考にして、『ほけん出口課』に変更しました。毎月、健康教育に関することを発信していきます。よろしくお願いします。

## 令和6年度 津奈木中学校健康川柳 (作：出口)

- つ** づけんば 早めの就寝 習慣化 (帰宅後の時間の使い方を工夫して、早めに寝ましょう!)
- な** がくなか? 爪の長さ 確認し (曜日を決めて切る習慣を!)
- ぎ** りぎり注意 余裕をもって 起床朝食 (朝食をおいしく食べるためにも早起きを!)
- ちゅ** ういして SNSの 落とし穴 (SNSによるトラブル多発!使い方に気をつけて!)
- う** んどうで 心と体を 鍛えんば (運動で心身を強くしよう!)
- が** んばっとる! たまには心の お休みを (上手にストレスマネジメントを!)
- っ** いとらん? 歯垢ばとって きれいな歯 (歯みがきは1本1本丁寧に!)
- こ** ントロール メディア機器は ルール決め (スマホ、ゲーム機等はマイルールを決めて!)
- う** がい手洗い 換気の徹底 続けんば (丁寧な手洗いと教室の換気に気をつけて!)



## 健診で 未来の健康 守ろうね

項目	日時 ・ 対象者	場所
身体測定 視力聴力検査	・4月15日(月)…1年生 ・4月16日(火)…2年生 ・4月17日(水)…3年生 体育服、本、めがね・コンタクトを忘れずに!	体育館 1階廊下
尿検査	一次:4月18日(木) 二次:5月8日(水) 予備日:5月17日(金)	
心電図検査	4月23日(火) 10:15~ 1年生	保健室
耳鼻科検診	5月21日(火) 13:15~ 1年生全員、2、3年の耳鼻科問診票等より該当者	体育館
内科検診 結核検診	5月23日(木) 13:30~ 1年生、2年生 5月24日(金) 13:30~ 3年生	保健室
歯科検診	5月30日(木) 13:30~ 1年生、2年生 6月13日(木) 13:30~ 3年生	保健室
眼科検診	6月6日(木) 13:30~津奈木小 → 14:00頃~津奈木中 1年生全員、2・3年生の視力 1.0 未満、及び眼科症状を有する者	体育館



◆事前に、お知らせを配付します。準備物や検査(検診)の流れ、受け方等を確認しましょう。

