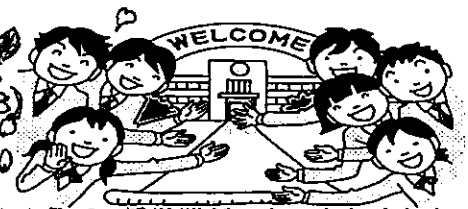


ほけんだより

鶴城中学校
保健室 No.1
H29. 4. 12



御入学・御進級おめでとうございます。新入生10名を迎え、全校生徒44名で、新学期がスタートしました。「新しい友達と仲良くなれるかな?」とドキドキしたり、教科書をバラバラめくって「わあ、難しそう。」と不安になったりしている人がいるかもしれません。でも、きっと大丈夫。心も体も脳も、伸び盛りのみなさんは、この1年でぐ〜んと成長していくでしょう。失敗を恐れず、新しいことにどんどん挑戦していきましょう。

健康診断が始まります

自分の身体についてしっかり知るとともに、自分の身体に関心を持ち、自己管理ができる人になりましょう。また、この機会にあなたにとっての健康とは何か、ぜひ考えてみて欲しいと思います。

| 月・日 | 検査項目 | 時間 | 学年・備考 |
|-------------|--|------------|-------------------------------------|
| 4. 16 提出 | 保健調査票・運動器問診票・結核検診問診票・心臓病調査票(1年生) 集団宿泊前の保健調査(1年生) 山鹿市子ども情報カード | | 全学年 (フッ化物洗口の申込書は2・3年生と1年生の未提出の人) |
| 4. 24 | 内科検診 | 13:30 ~ | 全学年 夏の体育服 |
| 4. 24 | 検尿容器配付 | | 全学年 |
| 4. 25 | 検尿回収日 (26日予備日) | 朝のみ | 全学年 10時までに提出 |
| 4. 25 | 身体測定・視力・聴力 (スポーツテスト) | 14:15 ~ | 家庭訪問以外全学年 予備日27日 夏の体育服 |

校医の先生を紹介します

| | |
|-----|---------|
| 内科 | 横手 敏明先生 |
| 眼科 | 田中 謙剛先生 |
| 歯科 | 森 智昌先生 |
| 薬剤師 | 東 栄希先生 |

保護者の皆様へ：お忙しい中、保健関係の提出物が多く大変だと思いますが、よく読んでいただき、記入漏れがないようお願いいたします。結核検診問診票・山鹿市情報カード・フッ化物洗口申込書には、捺印が必要ですので、捺印漏れがないようお願いいたします。締め切りは16日(日)です。

新学期、生活リズムを整えよう!

春休みの生活は、どうでしたか。就寝時間が遅くなったりしていませんか。新学期、たくさんの行事が続きます。朝から、元気よく活動できるように、朝の生活リズムを整えましょう。朝起きたらすぐにカーテンを開け、太陽の光を浴びます。朝食を必ず食べて、登校してください。

保健室からのお願い

具合が悪くて保健室に来るとき、授業中はもちろんですが、休み時間も次の授業の先生に報告して保健室に来てください。どうしても見つからないときは、学年の先生に伝えてください。そうしないと、問診をしたり脈や熱を測っている間に、次の授業が始まってしまい、どこにいるのかわからずみんなが心配します。

また、保健室での手当は内服薬をえません。持病で鎮痛剤等が必要なときは、おうちの人から担任の先生に連絡してもらい、自分に合う薬を持ってきましょう。(学校で薬を飲む時は、担任の先生や養護教諭に相談して下さいね。) けがの手当には薬(外用)を使いますが、アレルギーのため使えない薬がありましたら、早めに保健室まで連絡してください。

給食が始まりました。歯ブラシ・コップをそろえていない人は、早めに準備してください。

はかり刻む、朝の生活リズム

決まった時間に起きる
ゆとりを持って登校できる時間を決めよう

きちんと朝食を食べる
1日の生活の基本です!
朝食を抜くと元気がない

決まった時間に排便をしめる
トイレに座る習慣を!

みんなのほけんしつだから... こんなふうに利用してね!

けがのあし... ぐあいのわるいときに

自分のからだについて知りたいときに

なにかやんでいるときに

できる先生にこぼって

かたい人がいるかも... しずかにはいって

ほけんしつにあるものを借りるときは声をかけ