

ほけんだより4月

すこやか

白石市立南中学校保健室

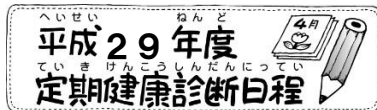
平成29年4月10日

No. 1

4月の保健目標 自分の健康状態を知ろう

8人の新入生を迎え、南中学校の新しい1年がスタートしました。今年も充実した1年間を送れるよう生活リズムを整えていきましょう。

南中学校の保健室では、「ほけんだより『すこやか』」を通じて、保健に関するお知らせや健康に関する情報を伝えていきますので、まず生徒のみなさんがしっかりと読み、保護者の方に必ず渡してください。



検査項目	日時	対象学年
身体測定 視力・聴力	4月25日(火)	全学年
尿検査	4月26日(水)朝	全学年
歯科健診	5月10日(水) 校医：高橋浩太郎先生	全学年
内科健診	5月17日(水) 校医：堤 栄克先生	全学年
眼科健診	5月24日(水) 校医：大橋利史先生	全学年
心臓病検診	5月25日(木) 予防医学協会	1学年
耳鼻科健診	5月25日(木) 校医：大沼秀行先生	1学年
貧血検査	6月22日(木) 予防医学協会	2学年

健康診断が始まります！

体がどのくらい成長したか、病気や治療が必要なところはないか調べます。

自分の体の様子を知り、自分の生活を振り返りながら、より健康な生活ができるように、これらの健康診断をいかしていきましょう。



歯科健診、内科健診、心臓病検診、耳鼻科健診では、事前の健康調査を行います。近くなりましたら、調査票を配布しますので、期限までの提出にご協力をお願いします。

保護者の皆様へ 保健調査票・健康調査票 記入のお願い

本日、2・3年生に保健調査票を配付しました。今年度から市内小中学校で統一様式を使用することになり、全学年に新しい用紙をお渡ししました。保健連絡袋に入れ、4月12日(水)までにご提出ください。

また1・3年生には、4月19日から実施される宿泊学習または修学旅行の事前健康調査票を配付しました。1年生は12日(水)まで、3年生は11日(火)までご記入をお願い致します。

※保健連絡袋・保健調査票は、3年間使用します。

健康診断について

健康診断は、学校保健安全法の規定に基づいて行われ、疾病の予防措置や治療の指示を行うものです。健康の保持増進を目的としており、確定診断を行うものではなく、健康であるか、疾病の疑いがあるか、治療の必要があるかという視点で選び出すスクリーニング（選別）です。保護者の皆様には、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



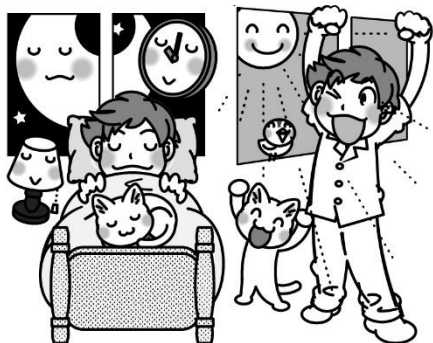
健康診断が終わったら

- 1 問題または疑いがあるという結果が出た場合は、個人宛に通知いたします。通知が届きましたら、早めの専門医受診をお願いします。（受診後は、受診連絡票を学校にお届けください）
 - 2 健診結果に特に問題がない場合は通知いたしません。（歯科のみ全員に通知します）
- ※何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



緊張が続く4月です！早寝早起きを心がけよう！

来週には、修学旅行、わらび座体験、盛岡自主研修と校外学習行事があります。生活リズムを整え、疲れをためないようにしましょう。特に1年生は早目の就寝を意識しましょう。

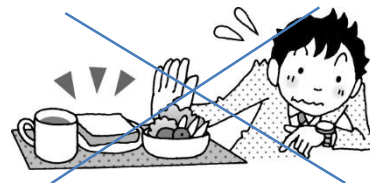


早寝

学校生活の基本

早起き

朝ごはん



充実した学校生活を送る土台となるのは健康な体と心です。
基本的な生活習慣を身に付けていきましょう。

保健室ルールを守って使いましょう



養護教諭の大宮智恵美です。南中生の健康と安全を保健室から守っていきます。よろしくお願いいたします。

体調が悪い時、ケガをした時はもちろん、心配なこと、気になることがある、ストレスがたまってきた・・・そんな時も気軽に保健室に相談に来てください。



また南中学校は、月曜日を基本にスクールカウンセラーが来校します。生徒だけでなく、保護者の方もカウンセラーとの相談ができます。