

保健だより



平成30年4月9日
熊谷市立大幡中学校
保健室

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。心も身体も健康で充実した学校生活が送れるように、サポートしていきます。「ほけんだより」は保健関係の大切なことが書いてあります。毎月またはお知らせがある時にお届けします。

平成30年度 定期健康診断日程



- 4月11日(水) 身体測定
13日(金) 内科検診 (1年男子)
16日(月) 心臓検診 (1年、2・3年
該当者)
17日(火) 内科検診 (1年女子)
18日(水) 内科検診 (2年女子)
19日(木) 一次尿検査
20日(金) 一次尿検査
24日(火) 眼科検診 (1年、2・3年
該当者)

尿検査予備日

- 25日(水) 内科検診 (2年男子)
26日(木) 歯科健診
27日(金) 心臓検診 (予備日)

※5月も続きます。よろしくお願ひします。

健康診断は身体の勉強です。どれだけ成長したか、身体の動きはどうか等を知るために、様々な検診や測定をします。健康で安全な毎日を過ごすための手がかりにしましょう。

今年度お世話になる学校医の先生です



内科：君島 光行 先生

歯科：高野左千夫 先生

眼科：池田ふじ代 先生

耳鼻科：飯田 宏 先生

薬剤師：石黒 直樹 先生



○保健調査票について○

平成30年度より、新しい様式に変わります。各検診の事前保健調査と一緒に、小中あわせて9年間使用します。

旧様式と記入例と一緒に配布いたしますので、新様式にもれのないように全て記入していただき、**11日(水)までに担任の先生に提出**してください。よろしくお願ひいたします。

○その他の提出物○ 11日(水)提出

- ・学校心臓検診調査票 (1年、2・3年該当者)
- ・運動器検診保健調査票 (2年生)

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝食は1日のエネルギー源です。食べないと授業に集中出来なかったり、気持ちが悪くなってしまうことがあります。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！

☆朝ごはんの効果

- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- 体温が上昇し、代謝が高まる
- 太りにくい身体をつくる
- 便秘解消
- 疲労感が少ない



なかの りょうこ

養護教諭の中野涼子です。今年度もよろしくお願ひします。

保健室は、学校の健康センターです。けがや体調不良の時、心や身体についての不安や悩みがある時、どんな時でも力になります。気軽に声をかけてくださいね。

<保健室利用の約束>

- ①休み時間に来室する場合、授業に遅れそうなときは、授業の先生または保健安全委員に伝えてから来室しましょう。やむを得ず授業中に来室する場合は、授業担当の先生に許可を得て来室しましょう。
- ②学校でのその日のけがや病気について処置や対応をします。継続的な処置は行いません。
- ③症状を知らせてください。(いつ・どこで・どこが・どうやって・どうしたのか)
- ④内服薬はありません。あげられません。
- ⑤体調を崩したときは、1時間まで休養して様子を見ます。症状が回復しない場合は、保護者の方へ連絡をし、早退となります。(お迎えをお願いすることもあります。)

