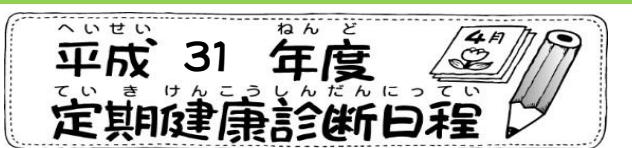


保健だより



平成31年4月8日
熊谷市立大幡中学校
保健室
新入生特別号

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。心も身体も健康で充実した中学校生活が送れるようになります。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。保護者の方と一緒に確認をしてくださいね。



- 4月10日（水）身体測定
12日（金）心臓検診（1年）
16日（火）内科検診（1年女子）
17日（水）内科検診（1年男子）
尿検査一次（全校生徒）
18日（木）尿検査一次2日目
23日（火）眼科検診（1年、2・3年
該当者）
尿検査予備日
24日（水）耳鼻科検診（1年、2・3年
該当者）
25日（木）歯科健診（全校生徒）
26日（金）心臓検診予備日
※5月も続きます。

健康診断は身体の勉強です。どれだけ成長したか、身体の働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。



- 内科：君島 光行先生
歯科：平井 友久先生
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



10日(水)提出厳守です！！

①保健調査票

記入例と一緒に配布します。もれのないように、中1の欄全てに記入してください。緊急連絡先に変更がある場合には訂正してください。2ページ目に押印を忘れずにしてください。

②学校心臓検診調査票

記入もれのないようにお願いします。

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いします。

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、回復の見込みがある場合、1時間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。（症状により、お迎えをお願いすることもあります。）

