

# ほげんだより

# 4月

## 牟岐中学校

入学・進級おめでとうございます！

新しい年度が始まりました。新しい学年になり、少し不安な気持ちもありますが、それでも元気いっぱい今年一年がんばりましょう。

学校ではさっそく健康診断が始まります。1年間健康に過ごすために、大切な行事です。きちんと健康診断を受けて、よいスタートを切りましょう



### 4・5月の健康診断

- 4月13日(水) 身体測定(全員)
- 5月16日(火) 尿検査(全員)  
☆尿検査(2回目)5月30日(火)
- 5月11日(水) 歯科健診(2年生)
- 6月15日(木) 歯科健診(1・3年生)
- 5月18日(木) 内科検診(全員)
- 6月 8日(木) 眼科検診(全員)
- 6月29日(木) 耳鼻科健診(1年生)



### 健康診断をなぜするのか

☆健康診断は、からだがいっしょに育っているか、からだに病気や異常がないかを調べるために行います。

☆健康診断は自分の健康をチェックするよい機会です。自分のからだの状態を知り、今後の生活に役立てましょう。



### 健康診断の前には・・・

- ☆お風呂に入って、からだをきれいにしておきましょう。
- ☆手足の爪を切っておきましょう。
- ☆耳そうじをしておきましょう。
- ☆歯みがきをていねいにおきましょう。
- ☆早く寝て体調を整えておきましょう。

### 健康診断を受けるときは・・・

- ☆順番を待っているあいだは、おしゃべりをせず、静かに待ちましょう。
- ☆校医先生に元気よくあいさつをしましょう。
- ☆校医先生の言うことをよく聞き



- ①けがをしたり、からだがいびき(頭が痛い・おなかが痛いなど)は、必ず担任の先生や授業の先生に伝えてから保健室に来てください。
- ②転んだときなど、傷口がよごれているときは、水道の水で洗ってから来てください。
- ③身長や体重を計りたいときは、声をかけてね！
- ④どんな用事できたのか、話してください。(いつ・どこで・どうした)
- ⑤保健室では、調子の悪い人が寝ている時があります。そんなときは静かにしてあげてね！



### 今年も快眠・快食・快便

食えること・寝ること・ウンチをすることは、健康の基本です。

- ◎早ね・早起きをしましょう！
- ◎朝ごはんを食べましょう！
- ◎毎日、ウンチをしましょう！



### おねがい

保護者のみなさまへ

#### 健康診断に必要な書類について

- ☆健康診断の実施に伴い、保健調査票をはじめ保健関係の書類がたくさんあります。それぞれ提出期限がありますので、期限を守って提出してください。
- ☆緊急時用の連絡の欄は、けがや体調不良の際、学校からご家庭への連絡に使います。必ず連絡が取れる連絡先をご記入ください。お勤め先や電話番号が変わったときは、すぐに学校へお知らせください。

保護者のみなさまへ

#### 健康診断結果のお知らせについて

- ☆検査の結果、専門医への受診・治療が必要な場合は、お知らせします。早めの受診・治療をお願いします。
- ☆健康診断は、からだに病気や異常の疑いがある人を選び出すものです。受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。
- ☆健康診断結果のお知らせは、病院に持っていき、診断結果を記入してもらい担任へ提出してください。



