

# 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(月) 身体測定 (全員)
- 5月12日(火) 内科検診・血液検査 (2年生)
- 5月14日(木) 歯科検診(3年生)
- 5月17日(木) 歯科検診(1・2年生)
- 5月19日(火) 内科検診(1・3年生)



#### 健康診断をなぜするのか

☆健康診断は、からだがいっしょりと発育しているか、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しておきましょう。
- ☆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ましょう。



- ①けがをしたり、からだがしんどいとき(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てください。
- ③身長や体重を計りたい時は、先生に声をかけて自由にどうぞ。
- 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

食べること・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！



#### 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。

