

ほけんだより

牟岐中学校 4月

いよいよ新学期がスタートしました。新学期を迎えて、新しい生活への希望や不安など様々な感情が芽生えているのではないのでしょうか。多くの人々が新しい環境に慣れるまでは緊張したり、気を遣ったり…といつも以上に疲れがたまることも多いかと思えます。早め早めの休養を心がけましょう。そして、新しい学年の始まりを元気にスタートできるよう、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて体調の変化に気をつけて過ごしましょう。



保健室はこんなところです。

1. 保健室は当日のケガや体調不良の手当をします

自宅から体調の悪い時は検温をしてから、自宅でのケガは手当をしてから登校しましょう。

また、学校で保健室を利用した時は、帰宅後に保護者の方にどんな体調だったのか、どんなケガだったのか説明しましょう。

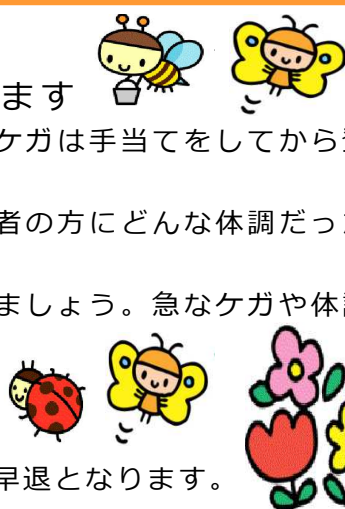
保健室に来る時は、先生に断ってから来るようにしましょう。急なケガや体調不良の時は、友達に伝えてから来ましょう。

2. 保健室での休養は原則1時間とします

保健室で休養後は、教室に復帰するか、難しい場合は早退となります。

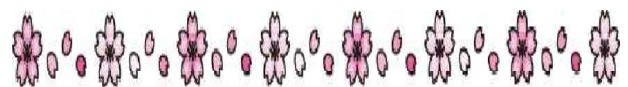
3. 保健室で薬は渡していません

保健室で薬は渡していません。頭痛持ちであったり、お腹が弱いなどの症状で常用薬がある人は、自分で管理しましょう。



健康診断をするのは何のため？

- 発育、発達をチェックします。
- 健康状態をチェックします。
- 病気・異常の早期発見につなげます。
- からだについて学習します。
- 自分で健康管理ができるように、自分自身の体を知るためです。



保護者の皆様へ

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。

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。

健康診断の時には・・・

- ☆待っているあいだは、静かに待ちましょう。
- ☆校医の先生に元気よくあいさつをしましょう。
- ☆校医の先生の言うことをよくききましょう。



保護者の皆様へ

健康診断結果のお知らせについて

- ★健康診断は、病気や異常の有無の確認が目的です。
- ★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。
- ★なお、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご了承ください。



規則正しい生活リズムって???

朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることが、人が心も体も元気であるために必要です。私たちの体の中には、こうした体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは体温を上昇させ、1日を活動的に過ごすために必要な脳のエネルギーを補います。また、胃腸を刺激して排便を促します。ゆとりを持って起床し、ゆっくり朝ごはんを食べられる規則正しい生活を送れるようにしましょう。



健康診断の日程表

5月1日	内科検診(1年生)
5月8日	内科検診(2年生)
5月10日	内科検診(3年生)
5月17日	歯科検診(1・2年生)
5月24日	歯科検診(3年生)
6月7日	心電図(1年生)
6月8日	尿検査(全員)
6月14日	眼科検診(全員)
6月21日	耳鼻科検診(1年生)

