

# 保健だより

4月

笠岡西中学校  
保健室  
H31.4.10

入学・進級おめでとうございます。

心地よい緊張感の中、新年度が始まりました。新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多い一方、環境の変化から体調をくずすこともあります。早め早めの休養を心がけて、元気に4月を過ごしましょう。

## 健康診断 の 目的は

### 健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングといいます。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院で診てもらいましょう。

### 自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしたりしましょう。



### 自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、健康を維持するためにどうすればいいかを考えていきましょう。例えば、むし歯があれば、ていねいな歯みがきを心がけるなどですよ。



## 4月の保健行事

4月11日	木	身体測定・視力検査・聴力検査(2・3年)
4月15日	月	身体測定・視力検査・聴力検査(1年・FG)
<p>身体測定と視力検査の準備物は・・・</p> <p>①体操服(半袖、ハーフパンツ) *半袖の上に長袖を羽織ってもよいが、検査時は半袖。</p> <p>②メガネ、コンタクトレンズ(使用者のみ)</p>		
4月16日	火	身体測定未検診者(休憩時間) 視力再検査(放課後1・3年生)
4月17日	水	尿検査(全学年) 視力再検査(放課後2年)
4月18日	木	尿検査(全学年)
4月19日	金	内科検診(FG・1・3年)
4月23日	火	内科検診(2年生)
5月以降の検診などは、次回の保健だよりでお伝えします！		



内科検診の準備物は・・・  
・体操服(半袖もしくは長袖)です。

## ★★★ 保健室利用の約束とマナー ★★★

### 約束その① 休み時間の場合

★保健室に向かう前に、次の先生に申し出ることを原則とします。

- ①次の授業担当の先生
- ②担任または学年団の先生

### 約束その③

- ・保健室で借りたものは早めに返却します。下着の場合は、新しいものと交換です。
- ・けがの場合、2日目からの手当ては家庭でしましょう。(絆創膏を2～3枚持ち歩くと便利です。)

### 約束その② 授業中の場合

★その授業の先生に申し出て、まずは職員室に向かいましょう。学年団の先生方に職員室で検温をしてもらい、休養が必要な場合は、保健室に行きましょう。

### マナー

- ・入室するときはノックをして、声をかけましょう。
- ・保健室内、保健室前廊下でさわがない！
- ・身長計、体重計を使いたいときは、必ず先生に声をかけましょう。

