

ほけんだより

新しい希望と決意を胸に抱いて、新学年がスタートします。規則正しい生活リズムを大切にしながら、心も身体も健康的に成長できる1年にしましょう！


【学校保健目標】

- ・生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことができる生徒を育てる
- ・自分を取りまく健康問題に目を向け、情報を正しく選択して適切に行動できる生徒を育てる

4月の健康診断予定

マスク使用します



項目	日にち	対象	準備・注意
身長体重測定 視力検査 聴力検査 (1・3年) 色覚検査 (2年希望者)	11(火) 12(水)	1年生→3・4校時 3年生→1・2校時 2年生→1・2校時 789組→	服装 半そで体そう服、ハーフパンツ、裸足 ◎髪の毛は上でむすばない ◎ めがねを忘れずに(かけたまま検査) ◎鼻がつまっていると聞こえにくくなるので、検査の前にかんでおく ※聴力は1、3年生のみ実施 ※2年生は色覚希望調査の提出(11日(火)まで)
歯科健診 栗原典和先生	13(木) 8:50~	3年生・789組 2年1・2組	◎保健調査票「歯科」の記入を忘れずに ◎ていねいに歯磨きをしてくる
歯科健診 田中治男先生	20(木) 9:00~	3年生 2年1・2組	
尿検査 一次 一次予備日	24(月) (25(火)) 9:40まで 5/15・16	全生徒 4月末提出者 (生理等)	自分のバーコードシールが提出袋と容器に貼ってあるか確認する ※紛失しないように! 朝起きてすぐの尿をとり、学校へ提出を! ※絶対に忘れないように!
心臓検診	25(火) 13:30~ 14:45	1年生全員 2、3年生抽出	◎ 心臓検診調査票の提出(14日(金)まで) ◎欠席者 5/2(火)江南ピピア 保護者引率 ←学校実施日になるべく欠席しない
耳鼻科検診 中野義博先生	27(木) 9:00~	1年生全員 2・3年抽出 →	○耳そうじ・鼻をかんでおく ◎保健調査票に該当事項○があった人

☆R5年度より歯科校医さんと耳鼻科校医さんが上記の方々に交代となりました
お忙しい中、みなさんの健康のために検診をしていただきます。

受診はすぐに!

スッキリと!頑張りたい時に全力発揮できる体調でいましょう!



受診率100%を

目指します!

昨年度は**91.7%**
過去5年で最高値でした
みなさんの努力に拍手です!

各検診後に、必要なものには受診勧告書を配付します。
(歯科のみ全員配付)

学校生活に支障をきたす心配のあるものや校医の先生の診断により出しています。

後回しにせず早期受診を!

★保健調査票(A4二つ折り)を配付しました！

☆小学校から9年間継続して使用します

- ①緊急時の連絡先
- ②既往歴・アレルギー・知らせておきたい事項
- ③保護者④
- ②結核・整形・耳鼻科・眼科の欄の記入
→各検診対象者の選出にも使用

提出日→4月11日(火)



☆新学年の欄へ
記入・訂正・印を
忘れずに！！

保護者様 体調不良やケガの際は保護者のお迎えをお願い致します。首から上のケガ等、緊急を要する場合は救急車を要請することもあります。ご了承ください。

規則正しい生活を絶対 Keep！充実した毎日のために！心身の問題解決のために！

☆早寝・早起きで睡眠(7~8時間)を
しっかり確保しよう！

そのためにはPC・スマホ等使用のルール
づくりと優先順位を考えた生活を！

- ★ゲームやスマホをしていて睡眠不足
→やめよう！！時間を決めて！
- ★勉強で睡眠が削られる→時間の使い方を工夫して、
やるべきことを先に早く始めよう！

☆バランスの良い朝食をとり
体調UP！感染症予防を！



成長期の睡眠は重要！

- ☆勉強したこと・経験した
ことを整理して定着！
- ☆疲労回復・免疫力UP！
- ☆身体の成長
- ☆心の安定と成長
- ☆他にも良いことたくさん

睡眠時間が足りないと
↑全部やりきれない！！

学校生活でのマスク着用は個人の判断になりました (☆給食時☆健康診断時は使用します)

今までに身につけてきたコロナ対策は、様々な感染症予防としてずっと役立つものです。これからも良い習慣として継続し、自分の健康は自分で守り、毎日を健康に過ごしましょう！

健康観察表を
毎朝提出(5/1まで)
自分の体調管理



給食前・掃除後
体育後・トイレ後
石けんで手洗い



自分の
タオルで

換気

