

ほけんだより

令和4年4月11日
三木市立三木中学校
保健室 第1号

～新入学・進級おめでとうございます～

新学期がスタートしました。新しい環境や友達との出会いにわくわくドキドキしている人も多いと思います。少しずつ、自分のペースで慣れていってくださいね。

今年度も皆さんが学校生活を楽しく送れるように、保健室からお手伝いをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



<保護者の皆様へ>

1学期は、定期健康診断として様々な検査が行われます。問診票等たくさん記入していただくものがありますが、何卒ご協力お願ひいたします。

| 月 | 日/曜日 | 検診・検査 | 対象者 |
|---------|---------|--------------|-------------|
| 4月 | 12日 (火) | 身体計測 (身長・体重) | 全学年 |
| | | 視力検査 | |
| | | 聴力検査 | |
| | 18日 (月) | 内科検診 | 全学年 |
| | 22日 (金) | 心臓検診 | 1年生 |
| | 27日 (水) | 尿検査 (1次) | 全学年 |
| 28日 (木) | | | |
| 5月 | 9日 (月) | 心臓検診予備日 | 1年生欠席者 |
| | 10日 (火) | 耳鼻科検診 | 1年生 |
| | 18日 (水) | 眼科検診 | 1年生 |
| 6月 | 2日 (木) | 歯科検診 | 1年生・2-1・2-2 |
| | 7日 (火) | 尿検査 (2次) | 1次未提出者・再検査者 |
| | 8日 (水) | | |
| | 9日 (木) | 歯科検診 | 2-3・2-4・3年生 |



学校医

学校歯科医

学校眼科医

学校耳鼻科医

早川内科循環器科医院

原歯科医院

赤松眼科医院

毛利耳鼻咽喉科

健康診断活用の3ステップ

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。

ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。

ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。

せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

保健室を利用するときは…

できる限り、担任の先生や学年の先生にこたわってから来てください

保健室かな? ○○はどこ行った?

保健室にあるものは声をかけてから使ってください

背、はかていいですか?

皆が利用するところだからマナーも守ってね

休養している人のことも考えて静かに利用してください

わい、わい、わい

出血しているときは傷口をハンカチなどでおさえてきてください

X イテ... うわっ 血だ!

自分の血は自分で始末しよう

本や資料を見たら元の場所へきちんと戻してください

ありがとう ございました~

悩みごとがあるときは保健室で話してみませんか?

どうしたの? ...

おい、おい

※明日、12日(火)の身体計測では、夏用体操服、メガネ・コンタクトレンズ(使用している人)が必要です。忘れないよう持ってきてください。