

保健だより 4月

令和6年4月11日発行
 神原中学校 保健室
 NO 1

ご入学・ご進級おめでとうございます！！ 初々しい一年生をむかえて、新年度がはじまりました。「保健だより」では、保健行事や心や体の健康などについて、お知らせいたします。是非、ご家庭でお子さんと一緒に読んでください。今年一年、心と体の健康を大切にして過ごせるように共に頑張っていきたいと思えます。

◎保護者の皆さんへ

新年度は、保健に関する提出書類があります。記入等多いですが必ず提出してください。宜しくお願い致します。

★1年生 ◎心臓病調査票 ◎食物アレルギー調査 ◎保健調査票	★2・3年生 ◎保健調査票
-----------------------------------	------------------



- 担任・教科担任にことわって、保健室利用許可証を持ち保健室に来て下さい
 - 休養している人の事も考えて静かに利用して下さい。
 - 学校以外でケガをした場合、家でしっかり手当てをした後、相談に来て下さい
- ☆保健室には、かぜ薬や痛み止め等の飲み薬はありません。

朝食コラム ①

朝ご飯は頭と体を目覚めさせ、1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。朝食をとらないと、眠っている間に下がった体温が上がりにくく、体が重く感じたり、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下します。朝ご飯をきちんととって快調なスタートを切りましょう。

えらんでみよう！ バランスのよい朝ごはん

～赤＋黄＋緑の組み合わせメニュー～






⑪ めだまやき	⑫ ウィンナー	⑬ やき魚	⑭ なっとう	⑮ チーズ	⑯ 牛乳	⑰ ヨーグルト	赤の食品 +	
① ごはん	② おにぎり	③ うどん	④ トースト	⑤ コーンフレーク	→			黄の食品 +
⑥ サラダ	⑦ くだもの	⑧ おひたし	→					緑の食品

バランスよく



健康診断の予定

※健康をチェックする大切な検査となっています。進んで受けるようにしましょう。

項目	日程	学年	内容・注意事項
視力検査 	4月15日(月) 13:40~	全生徒	・メガネをかけている人は、忘れずに！ ※メガネ・コンタクト着用のまま検査を行います。
	5月9日(木)	未検査者	
尿検査 	4月15日(月)	容器配布	・腎臓病、糖尿病がないか検査します。
	16日(火)	全生徒	
	17日(水)	※朝で提出	
	5月9日(木) 10日(金)	2次検査	
身体測定 	4月19日(金)	1年(1校時) 2年(2校時) 3年(3校時)	・身長・体重を測定します。 ※トレパン(体育着)登校
	聴力検査	4月19日(金)	
歯科検診 	4月22日(月)	3年生・2年1,2組	・むし歯や歯肉炎、歯のかみ合わせなどの検査をします。
	4月23日(火)	2年3組・1年生 未検診者	
心電図検査 	4月26日(金)	1年生	・心臓の働きに異常がないか検査します。(トレパン(体育着)登校)
	5月10日(木)	未検査者	
医師検診	5月29日(水)	2年1組・3年	・栄養状態・目・耳・鼻・内臓・皮膚 ・脊柱・運動器・心臓に異常がないかチェックします。
	30日(木)	2年2,3組・1年	



★養護教諭の石田祥子です★

皆さんが健康で安全に学校生活を送れるよう、支援していきたいと思います。
今年赴任してきたので、早く神原中学校に慣れるよう頑張ります。

★今年お世話になる校医の先生を紹介します★

- 学校医：真志取 浩貴先生 (ましどり整形外科)
- 学校歯科医：友寄 清喜先生 (友寄デンタルクリニック)
- 学校薬剤師：吉田 洋史先生 (吉田薬局)

