

保健だより 4月

令和5年4月12日発行
 金城中学校 保健室
 NO 1 石田 祥子

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。また、健康づくりのための「朝食摂取のあり方」をはじめとした「食育コラム」を設け、朝食の大切さについてお知らせしていきます。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過ごせるように共に頑張っていきたいと思っております。



◎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
-----------------------------------	------------------

○新型コロナウイルス感染症予防のため、毎日の朝と夕方の検温をお願いします。
 「健康観察シート」への記入をお願いします。



- 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～



赤の食品



黄の食品



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
心電図検査 	4月13日(木)	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)
	4月20日(木)	未検査者	
身体測定 	4月17日(月)	3年(1校時) 2年(3校時) 1年(2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17日(月)	
尿検査 	4月17日(月)	容器配布	・腎臓病、糖尿病がないか検査します。
	18日(火)	全生徒	
	~ 20日(木)		
	5月11日(木)	2次検査	
視力検査 	4月21日(金)	全生徒	・メガネをかけている人は、忘れずに！ ※今年は、メガネ・コンタクト着用のまま検査を行います。
	5月12日(金)	未検査者	
歯科検診 	4月27日(木)	3年生	・むし歯や歯肉炎、歯のかみ合わせなどの検査をします。
	5月18日(木)	2年生	
	6月1日(木)	1年生	
医師検診	5月24日(水) 25日(木)	1年1,2,3組・3年 1年4,5組2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。



★養護教諭の石田祥子です★

皆さんの健康診断やケガの応急処置、体調不良者などをお世話をします。
健康面で相談があるときは保健室まで来てください。

★今年お世話になる校医の先生を紹介します★

- 学校医：知花 幹雄先生（おろくハートクリニック）
- 学校歯科医：新里 吉之先生（かなぐすく歯科）
- 学校薬剤師：渡口 華奈先生

