

	平成 30 年 4 月 16 日発行 仲井真中学校 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、朝食コラムについては、今年度も引き続き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、体と心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えます。

4月の保健目標

進んで健康診断を受けよう

◎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 ◎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

★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：長田 清先生
- 学校歯科医：大城 一乃先生
- 学校薬剤師：玉津 亜矢先生



保護者の皆様 はしかに注意！

感染経路：空気感染
 潜伏期間：10～12日
 症状：発熱・倦怠感・咳・鼻水などの上気道炎症状と結膜炎症状。7～10日で回復
 その他：10人に4人が入院。1000人に1人が死亡
 合併症：肺炎・脳炎(10年ほどして亜急性硬化性全脳炎発症)

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
心電図検査 	4月18日(水)	1年生	・心臓の働きに異常が無いか検査します。(トレパン登校)
身体測定	4月20日(金)	朝会～1校時 全生徒	・身長、体重を測ります。 ※トレパン登校(体育着になります。)
聴力検査 	4月20日(金)	朝会～1校時 1年・3年	・聞こえ方をチェックします。 ※耳の掃除をしてきて下さい。
尿検査 	4月23日(月) 24日(火) 25日(水)	全生徒	・腎臓病、糖尿病がないか検査します。
視力検査 	5月2日(水)	1校時～ 全生徒	沖縄健康づくり財団委託 ・メガネを忘れずに！ ・リフト外着用でも検査を受けられます。
歯科検診 	5月7日(月) 5月14日(月)	3年生 2年1.2.3組 2年4.5組 1年生	・むし歯や歯肉炎、歯の噛み合わせなどを検査します。
医師検診 	5月30日(水) 31日(木)	3年生 1年1.2.3組 2年生 1年3.4組	・栄養状態、目、耳、鼻内臓、皮膚、脊柱、運動器に異常はないかチェックします。

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づらく、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。



～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