

保健だより 4月

平成 29 年 4 月 13 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」を設けます。平成28年度より行っている朝食コラムについて、今年度は『質（メニュー）』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読んでください。今年一年、体と心の健康を大切にしてお過ごせるように心がけましょう。

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。記入等多いですが提出期限までにご提出下さい。宜しくお願い致します。

★1年生・・・入学式に提出（最終〆切 4月14日 金曜日）

◎心臓病調査票 ◎保健調査票

★2・3年生・・・4月14日（金）提出締め切り

◎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：友利 隆俊先生
- 学校薬剤師：玉津 亜矢先生

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19日(水)	1年生	・心臓の働きに異常が無いか検査します。
尿検査 	4月24日(月) 25日(火) 26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1日(月)	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！ ・リフレクト着用でも検査を受けられます。
身体測定	5月12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 	5月12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。
歯科検診 	5月19日(金) 22日(月) 23日(火)	3年生 2年生 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31日(水) 6月1日(木)	全生徒	・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。



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