

# Health News

2023年4月7日  
小木中学校  
保健だより No.1

## 4月の保健目標 自分の体の成長を知ろう

1年生11名を迎え、全校生徒31名で新年度がスタートしました。保健だより「Health News」は、みなさんの健康に役立つ内容を毎月お伝えしていきます。小木中学校のみなさんが心も体も健やかに成長し、1年間元気に学校生活を送れることを願っています。

なかかわ ゆり  
養護教諭の **中川友理** です。

今年度もみなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしていきます。1年間よろしくお祈いします。



### 4月の保健行事予定

- 10日(月) 身体計測(全学年)
- 19日(水) 歯科検診(全学年)
- 26日(水) 尿1次検査提出日(全学年)



内科：瀬島 照弘 先生(小木クリニック)  
歯科：草山 守生 先生(草山歯科医院)  
薬剤師：干場 実 先生(ドラック ホシバ)

## 健康診断がはじまります

### 健康診断の目的

- ①自分の成長や健康状態を知る。
- ②病気の疑いがないかを調べる。
- ③自分の体や健康に関心をもつ。

### 前日までの準備



お風呂に入って、体をきれいにしておきましょう。

#### ・体操服

#### ・メガネ

#### ・コンタクト

忘れ物に注意



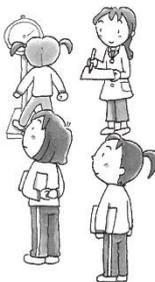
体操服を忘れずに用意しましょう。  
メガネを持っている人は忘れずに持ってきてください。



聴力検査  
(1・3年生)

耳そうじをしておきましょう。

### 当日の注意



前の人のやり方をよく見ておきましょう。

静かに待ちましょう。



あいさつをしっかりとしましょう。「〇〇(名前)です。お願いします。」



人の結果をのぞかないようにしましょう。

髪の毛を結ぶ場合は、頭の上や後ろにこないようにしましょう。  
頭の上のピン、ゴムははずしましう。



