



# 保健だより

2019年4月5日

No.1

小木中学校 保健室

1年生を迎え、新しい学年での学校生活がスタートしました。保健だよりは、保健行事や体・心の健康について、お知らせします。

今年一年、小木中学校の生徒1人ひとりが心も体も健康で過ごせるといいですね。



みなさんが健康で元気に学校生活を送れるようお手伝いします。一年間どうぞよろしくお願いします。

## 4月の保健目標

### 自分の体の成長を知ろう

#### 4月の保健行事予定

8日(月) 身体計測(全学年)

25日(木) 尿検査提出日(全学年)

#### お世話になる学校医の先生です

内科 瀬島 照弘 先生(小木クリニック)

歯科 草山 和人 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

### なぜ健康診断をするのだろう

- ①体がどれだけ大きくなっているか調べるため
- ②かくれた病気をみつけて、早めに治すため
- ③自分の健康状態を知り、これからの生活に役立てるため

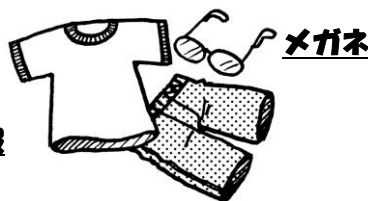
4月8日(月)の身体計測は、身長・体重・視力・聴力を調べます。(メガネ・コンタクトの人は忘れずに持って来てください。)

1年(記録用紙)、2年3年(マイ・ヘルス)を持って検査会場を回りましょう!

### 前の日にしておくこと



お風呂に入って、体をきれいにしておきましょう。



体操服

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!



耳あかのそうじをしておきましょう。

### 検査を受けるときの注意

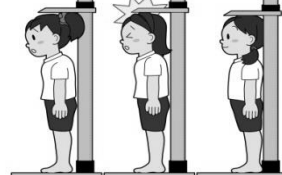
★あいさつをしっかりとしましょう。「〇〇(名前)です。お願いします。」  
「ありがとうございました。」



前の人のやり方をよくみておきましょう。



静かに一列に並んで、順番を待ちましょう。



髪の毛をむすぶときは、頭の上や後ろにこないようにしましょう。計測の時はピン、ゴムははずしましょう

