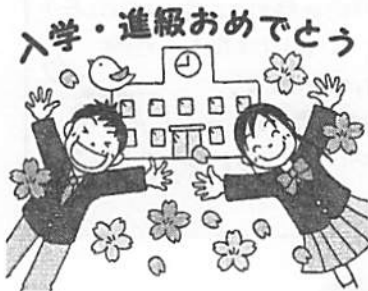


ほげだより4月

NO. 1
平成30年4月10日
輪島中学校保健室

4月保健目標

自分の発育や健康状態を知り、日頃の生活を振り返ろう



通学路の桜が満開になった頃、新校舎で初めての入学式・始業式をしました。真新しい校舎に137人の新入生を迎え、全校生徒402人で平成30年度のスタートです。

入学・進級おめでとうございます。新校舎で新たな歴史を作っていく最初のメンバーです。昨年吹き込んだ「輪島中魂」を今年の色で大きな花を開かせるようがんばっていきましょう。

新年度が始まってすぐは、新しい仲間とともに、学校生活の土台づくりをする時期です。それに4月は宿泊体験、金沢研修、修学旅行とどの学年も大きな行事が控えています。翌日まで疲れを残さないように、その疲れをため込まないように、しっかり食べることで寝ることを心がけて、元気に登校して下さい。



新年度も健康に過ごそう！

毎日GOODな自分であるために

健康を支える
3つのキホン



① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

② 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

健康診断が
ヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康をじゃましそうなものがないか、調べてもらうのが今月始まる健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらったから受診も忘れずに。



健康診断は
11日から
スタート

健康診断は年に一度の身体からだの点検です。自分に与えられた身体てんけんはこの身一つです。取り替えは出来ません。あと何十年と元気に動いてもらうため、長く良い調子ちょうしを保つためには、点検が大切です。病気は早く見つけて、早く治療することが大切です。毎年行われる健康診断は、みなさんの健康状態けんこうじょうたいを知るために必要な検査・検診けんさ けんしんです。この機会きかいを、自分の身体を知るために役立てて下さい。結果は健康手帳を通してお知らせします。なにか異常いじょうが見つかった時は、お知らせを出します。早めに専門医せんもんいで診てもらおうようにしましょう。

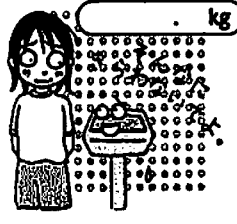
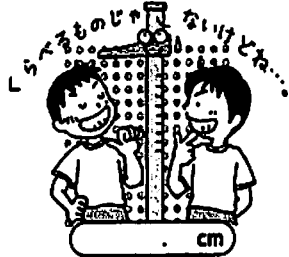
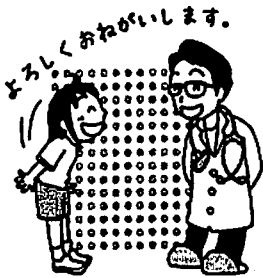
健康診断 始まるよ♪



健康診断の 前日の約束

健康診断の前日は、お風呂に入って からだを清潔にしておきましょう。目的に合わせて耳をそうじしたり 歯みがきをていねいにしたり... つめをきちんと切っておきましょう。そして体調を整えるために早く寝るようにしましょう。

☆ ☆



4月11日(水)は身体測定です

忘れないで!

- ・たいそうふく体操服を持ってくる
- ・めがねを持っている人は持ってくる
- ・コンタクトを使用している人はケースを持ってくる下さい。



測定項目と場所

項目	男子測定場所	女子測定場所
身長	多目的室	保健室
体重	(1階)	(1階)
視力	3年3組教室	3年1組教室
	3年4組教室	3年2組教室
	(1階)	(1階)
聴力	音楽室	技術室
	(3階)	(3階)
★近くでは静かにして下さい		

身体測定について気を付けてほしいこと

- 体操服で行います。忘れずに持って来て下さい
- めがねやコンタクトレンズを使用している人は、外した場合と付けた場合の両方を測定して下さい。めがねあるいはコンタクトのケースを忘れずに持ってきてください。
- 測定前には名前をはっきり言って下さい。
- 出来るだけ静かに行動してください！
特に聴力の検査では、待っているとき静かに！
- 人のは見ない、言わない、気にしない。
- 個人の記録用紙は、学年・組・番号を書いて、なくさないように気をつけて下さい。
- 身長・体重はズック・靴下を脱いで行います。
- 貴重品は、朝担任の先生に預けて下さい。

女子で髪かみの長い人は正確に測定するために1つではなく、2つに結んで来て下さい。



測定がスムーズに進むように、
みんなで協力してください。

養護教諭の中條葉子です。保健室では、けがをした時や具合が悪くなった時、なぜそうなったのかを考えられるように、話を聞いています。そうすることで、自分の健康や身を守る力を身につけてほしいと思っています。また、手当の仕方や、なぜそうするのも覚えてほしいと思っています。

