



お家の人と読んでください

令和6年4月3日

小池中学校 保健室

4月の保健目標

健康な生活を実践するための
目標や計画を立てよう

御入学、御進級おめでとうございます

4月、みんなが期待と不安の入り混じった気持ちで新年度を迎えたことと思います。新しい環境、新しい仲間、新しい先生との出会いがあります。新しい自分との出会いもあります。新たな気持ちでスタートしましょう。

また、健康に過ごすための目標を立て、その目標を1年間、意識しながら過ごしてみましょう。

養護教諭の佐藤しのぶ
です。皆さんが安全に元
気に学校生活を送れる
よう応援していきます。



定期健康診断について

4月から6月にかけて定期健康診断を行います。日程は裏面の通りです。自分の体を知るよい機会です。忘れ物のないように準備をしてください。

検査・診察に当たっては、プライバシーや心情に配慮した対応を行います。

保護者の皆様には趣旨を御理解の上、御協力をお願いいたします。各検診前に事前調査など必要なことがあります。受診が必要な場合は「お知らせ」を渡しますので、受診してください。また、すべての健康診断終了後、結果をお知らせします。

朝の健康観察をお願いします

年度当初は慣れない生活に順応するため、心も体も緊張が続きます。御家庭でも早めに休養させたり、さりげなく学校の様子を聞いたりするなど温かく見守ってください。

御家庭へのお願い

- 朝、お子さんの健康状態を確認し、体調がすぐれない場合は無理をさせないでください。
- 朝ご飯は1日の活動源です。朝は6時半には起きて、朝食を食べるよう習慣づけてください。
- 翌日の活動を充実させるためには十分な休養が大切です。夜は11時には寝るよう声をかけてください。寝る1時間前にはメディア利用をやめると良い睡眠が得られます。



欠席、遅刻するときは7:40
～8:10くらいまでに学校に
御連絡ください。
連絡はお家の方がしてください
ますようお願いします。

4月の保健行事

○保健関係書類の提出ー1年生は4月8日（月）入学式受付で提出
2，3年生は4月9日（火）までに学級で提出

○身体計測ー4月9日（火）3，4限

身体計測の実施についての注意事項です。よく読んで準備をお願いします。



（1）服装

半袖体操着、ハーフパンツの上に長袖体操着を着用します。忘れないようにしてください。身長・体重は靴下を脱いで測定します。

（2）受け方

①身長ーかかと、おしり、背中を支柱につけて、顎は少し引きます。

髪をしばる場合は、頭の上で結ばないでください。

②視力ー右眼→左眼の順で測定します。メガネをかけている人は、矯正視力のみ測定します。コンタクトの人は、検査の先生に「コンタクトです」と必ず伝えてください。昨年の結果を覚えている人は検査の担当の先生に伝えてください。

③聴力ー1，3年生のみ実施します。

右耳→左耳の順で検査します。音が聞こえたらボタンを押します。聞こえている間、ボタンを押し続けます。

ヘッドホン検査後に備えてあるアルコールティッシュでふいて、消毒してください。



（3）その他

①男女別名簿順で会場を回ります。

②記録は担当の先生がするので、筆記用具は持って行きません。

③会場を回るときは、私語は慎む。

5月の保健行事予定

期日	時間	検診名	対象学年	会場	担当医
5/1(水)	13:30～	眼科検診	全学年	集会室	江口先生
5/9(木)	10:00～	耳鼻科検診	1年生	会議室1	篠田耳先生(三条市)
5/17(金)	14:00～	内科検診	全学年	集会室 会議室 会議室2	遠藤新作先生 蓮池尚文先生 水澤彰郎先生 宮島静一先生



◎給食後の歯みがきの実施について

給食後の歯みがきを奨励しています。多くの生徒が給食後に歯みがきをしています。歯をみがいて、すっきりさわやか。午後の授業に身が入ること間違いなしです。