



今月の保健目標
自分の体を知る



越谷市立東中学校
保健室
平成 31 年 4 月 8 日

★健康診断が始まります★

勉強も運動も、趣味や遊びも、体や心が元気であってこそできるのです。学校の健康診断は、みなさんの「今」の健康をチェックすると共に、将来にわたっても健康に過ごせるように、その方法や意識を学ぶ場でもあります。

行事名	実施日	対象者	備考
発育測定	4/12 (金)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> 欠席者・聴力再検査者は、後日保健室で測定 体育着・メガネ使用者は持ってくる
視力検査			
聴力検査			
内科検診	4/19 (金)	1年・2年 たいよう	プラはOK。スポーツブラ・シャツはご遠慮ください。
	5/30 (木)	2年・3年	
歯科健診	4/25 (木)	全学年	・食後に歯みがきを念入りにする。
尿検査 1次	4/24・25	全学年	・前の日の夜は、ビタミンの多いジュースなどはひかえる。月経中の生徒は、二次検査で提出。
心臓検診	4/26 (金)	1年	・事前に問診票の提出が必要。(4/12 提出)
眼科検診	5/9 (木)	1・3年	・前髪が目にかからないようにする
尿検査 2次	5/15・24	1次陽性・未提出	・該当者は各自、9時までに保健室へ持ってくる。
耳鼻科検診	5/31 (金)	1年	・髪が耳にかからないようにする
運動器検診	6/6 (木)	該当者	・調査書の項目に○印のあった生徒
色覚検査	6月中	1年希望者	・昼休みに実施

★みんなの保健室★

保健室を担当します、養護教諭の 車 明美です。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



ルールやマナーを守って 利用しましょう

ケガの応急手当や 具合が悪い時の一時休養に 	体や心の健康について 知りたい時・調べたい時 	悩みを抱えている時
できるかぎり先生に 断ってから利用します 	他の人の迷惑にならない ように 静かに入ります 	保健室にあるものは 一声かけてから使います

利用するときは、保健委員が付き添ってください。休養は1時間以内です。残念ながら回復できない場合は、早退します。また保健室利用者は、心身の具合の悪い人が利用しています。大きな声の会話や「誰が寝ているの?」などの詮索は、無用ですね。みなさんの思いやりであふれた保健室を作っていきましょう。

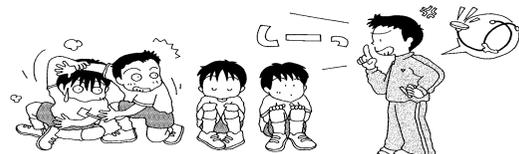
★保護者の方へ★

ご入学・ご進級おめでとうございます。「げんきのもと」では、学校保健行事や健康教育に関するお知らせ、様々な情報をお伝えしたいと思っています。ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。また、お子さんの健康のことで何かありましたら、保健室までお越しいただくか、お電話をいただければ幸いです。また今年度は、下記の内容を重点ポイントにいたします。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

将来を健康に過ごすために今、つきたい力

- 自分の健康を自分で守り育てる**
 歯科衛生は、自分の体と向き合うのに、たいへん取り組みやすい題材と考えています。セルフケア・プロケアの二面から自分の体について向き合ってほしいと考えています。具体的には、毎日の歯磨き、定期的な歯科医への通院を身につけてほしいと考えています。また、学校生活にはたくさんの行事があります。それに備えて、自分の健康を計画的にチェックする機会を作ります。見守りをお願いいたします。
- 知ることですり育てる健康の力**
 11月に「薬物乱用防止教室」12～3月「命の授業」(学年ごと)を計画しています。保護者の方もぜひ一緒に、ご参観ください。

★学校医の先生方を紹介します★



内科医	耳鼻科校医	眼科校医	整形外科医	学校歯科医	学校薬剤師

※内科検診は、先生の代診になります。