

保健だより4月号

第1号
2016年4月11日
久米島西中学校保健室

入学・進級おめでとございます

新しい友達や先生を迎えて、新学年がスタートしました。入学したての新1年生だけでなく、進級したみなさんにとってもドキドキ・ワクワクの毎日ですね。緊張から疲れなのでやすい時期でもあります。体調の変化に気をつけて過ごしましょう。保健室では、みなさんが元気にすごせるようお手伝いします。よろしくお願ひします。

四月の保健目標 自分の健康状態を知ろう

毎朝健康をかんさつしよう

朝起きたら、体と心の健康をチェックしましょう。

<p>●目覚め 自分で起きられたかな？</p>	<p>●表情 顔色はいいかな？</p>
<p>●食欲 朝ごはんは食べられたかな？</p>	<p>●うんち 健康なうんちはでたかな？</p>
<p>●声 元気にあいさつできたかな？</p>	<p>体調を整えるために 「早ね、早おき、朝ごはん」をしよう。</p>

自分の体を知ろう。3~6年生のみなさんへ

健康診断の結果はどうでしたか？元気がいっぱいだった人、何かの病気や異常が見つかった人、くわしい検査をした人…。学校でもらったお手紙や健康カードを見て、自分の体の様子を知っておきましょう。

結果を記入してみよう！

おおきくなった？

身長 ○ cm
体重 ○ kg
陸高 ○ cm

視力検査は？

右目 () 左目 ()

眼科検査は？

聴力検査は？(3,5年生)

() よく聞こえていた！
() きこえにくかったり

耳鼻科検査は？(3,5年生)

() だいたいぶがだった！
() 病気、異常が見つかったり

尿検査は？

() だいたいぶがだった！
() くわしい検査をした

ぎょう虫卵検査は？(3,4年生)

() ぎょう虫卵はなかった！
() ぎょう虫卵が見つかったり

内科検査は？

() だいたいぶがだった！
() くわしい検査をした
() 病気、異常が見つかったり

病気が異常が見つかったときは 早めに病院へ行きましょう

平成28年度 健康診断日程について

項目	期日	対象学年	場所
尿検査	4月14日(木)	全学年	保健室
	4月15日(金)		
視力検査 血圧検査	4月15日(金)	全学年	体育館
心電図検査	4月15日(金)	1年生	保健室
聴力検査	4月19日(火)	1年生	保健室
聴力検査	4月20日(水)	3年生	保健室
身体測定 (腹囲測定も含む)	5月10日(火)	3年生	体育館
	11日(水)	2年生	
	12日(木)	1年生	

各種調査票等の提出ありがとうございます。

初めまして、保健室担当の岸本美和子です。久米島西中学校の皆さんと心も体も健康に楽しく学校生活を送れるよう一緒にがんばります。よろしくお願ひします。



* 4月~5月前半の予定を載せています。行事や状況等により日程が変更になる場合もあります。ご協力よろしくお願ひします。