

# 保健だより



H23. 4. 8 物部中学校 保健室 (No.1)

## 入学・進級おめでとうございます

はじめまして



水沼 絵美 です。

4月から石塚先生に変わり、物部中学校に参りました。

子どもたちといっしょに楽しく過ごしていけたらと思っています。

今年も子どもたちが元気いっばい成長できますように・・・どうぞよろしくお願ひします。

新しい学校、新しい学年、新しいクラス・・・これから新しいこと、わくわくすることがたくさんあってうれしい時期です。

さあいよいよスタートです。

早寝・早起き、一日三食、そして適度な運動、体のことを考え、リズムカルな生活を送りましょう。保健室はそんな生活ができるようにお手伝いをしていきます。保健だよりは、保健関係についてお知らせしますので、おうちの方と読んでください。

### 4月の保健目標

#### 自分の健康状態を知ろう



みなさんを待っています。でも保健室のルールは守ってくださいね。

### 保健室はからだの教室

保健室はけがをしたときやからだの調子が悪いときだけでなく、からだや健康についての質問や相談をする所です。

みなさんが心もからだも元気で学校生活を送ることができるよういろいろお手伝いをする場所です。「自分の健康は自分でつくる」ができるよう一緒に考え、勉強していきたいと思っています。それから、何となく悲しい気分のとき、誰かに話を聞いてもらいたいとき・・・など、気軽に話をしに来てください。話をするだけでスッキリするかもしれません。

うれしい話、楽しい話をたくさん聞かせてください。

保健室の利用方法については、物中メモリーに「保健室の使い方」が書いてありますのでよく読んでください。

# 健康診断がはじまります

4月11日に身体計測があります。身体計測はバランス良く成長しているかをみるために行われます。友だちの結果と比べるのではなく、自分の結果をみて、前回よりどのくらい成長したかをみてください。視力検査・聴力検査(1・3年のみ)で再検査をする人は後日連絡します。

## 〈身体計測〉

### 身長

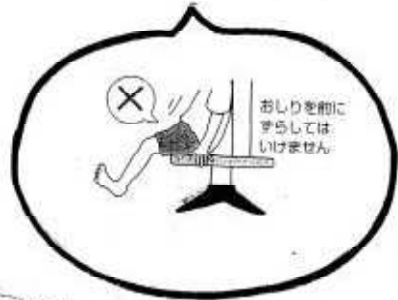
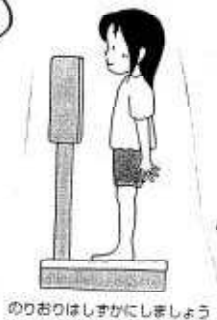


待っている間は、前の人が何をしているのかよく見ておきましょう。待っているときは並んで静かにしていきましょう。

### 座高



### 体重



## 保健関係書類の記入と提出のお願い

1. 保健調査票
2. 結核に関する問診票 保護者印をお願いします。
3. 保健連絡カード
4. 心臓病調査票(1年生のみ) 身長と体重は学校で記入しますので、空欄のままにしてください!



## 【今年お世話になる学校医の先生方です】

学校医	伊藤謙治 先生	真岡市高田	75-0100
学校歯科医	芳賀英光 先生	真岡市久下田	74-4180
学校薬剤師	町田公一 先生	真岡市久下田	74-0161