

ほけんだより 4月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校
令和5年4月20日
保健室

4月 保健目標 ○健康診断を正しく受けよう ○自分の身体を知ろう

「穀雨」という季節を表す言葉があります。今年は4月20日。やさしい雨が降り、田植えの準備がそろそろ時期で、この頃にまいた種はよく育つと言われているそうです。新しい学年になったみなさんは、どんな種をまきますか？

保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。1年間よろしくお願ひいたします。



健康診断がはじまりました

毎年4月から6月に行う健康診断が始まりました。どれくらい成長したかを知ったり、見直す生活習慣はないかを考えたりするなど、自分の体や健康に関心をもって健康診断を受けてください。

<予定>

月	日	曜日	検診名	月	日	曜日	検診名
4	20	木	尿検査（全学年）	5	18	木	尿検査（2次該当者、1次未提出者）
	27	木	歯科検診（1組・2年生）				内科検診（全学年）
			尿検査予備日（前回20日未提出者）		31	水	心電図検査（1年生）
5	1	月	眼科検診（1・2年生）	6	8	木	歯科検診（1年生）
	2	火	眼科検診（1組・3年生）		15	木	歯科検診（3年生）

保健室の利用

こんな時に利用してください。

- ◆学校でけがをしたとき
- ◆体の調子が悪いとき
- ◆体や心の様子で心配なことがあるとき
- ◆体の成長を確認したいとき



ルールを守って、利用してください。

- 1 緊急時以外は、休み時間中に利用します。
- 2 保健室を利用するときは、教科の先生や担任の先生に伝えて、保健委員さんと来てください。
- 3 保健室を利用するときは、学年・クラス・名前を伝えて、どこが痛いのか／体調がすぐれないのかを教えてください。
- 4 休養している人を思いやって、静かに利用します。
- 5 体の症状はなるべく詳しく教えてください。
—いつから・どこで・どうしていて・どこが・どうなった—



学校生活を元気に送るヒケツ

「早寝」「早起き」「朝ご飯」で、生活リズムを整えましょう♪