

Smile Letter

平成31年4月9日 No.1 松本裕子 発行



26名の1年生を迎え、今年度の吉舎中学校の生徒は76名でスタートしました。

勉強や部活動などを両立していくために「早寝・早起き・朝ごはん」の土台を作り、体と心のバランスを保持していきましょう。

何をすることも健康が基盤になります。保健室では、生徒の皆さんが健康で楽しく学校生活が送れるように応援していきます。



定期健康診断が始まります。

健康診断は「自分のからだや生活を見つめるチャンス！」です。中学生の時期は体や心も大きく成長していきます。大いに自分の体に関心を持ちましょう。

そして、この機会に、健康的な生活を送るためにはどのようなことに心がければいいか考えてください。また健康診断で配慮してほしいことがあれば、早目に担任か養護教諭に伝えてください。



学校医の先生方の紹介

1年間、健康診断や学校環境衛生などでお世話になる学校医の先生方です。

学校医	〈内科〉	岩崎 光彦先生
		三浦 誠司先生
	〈眼科〉	栗本 清伸先生
	〈耳鼻咽喉科〉	久行 敦士先生
学校歯科医		佐藤 徳先生
学校薬剤師		杉田 善信先生



平成31年度 定期健康診断等の日程



月日	曜日	項目	対象学年	注意事項
4月12日 4校時	金	身長・体重測定 視力検査 聴力検査	全学年	・服装は体操服で行う。 ・【視力】メガネ・コンタクトレンズをつけたまま行う。 ・【聴力】前日に耳の掃除を行う。
4月16日	火	尿検査	全学年	・16日（火）に提出する。容器は15日（月）に配付 ・予備日は、4月26日（金）・5月10日（金）
4月17日	水	心音・心電図検査 9:15~	1年生	・服装は体操服 ・『心臓検診調査票』を提出する。 ・当日の検査前は、運動は禁止！
5月9日	木	眼科健診 午後	全学年	・健診の受けやすい髪型にする。（前髪が目にかからない） ・健診時には、メガネをはずす。
5月14日	火	内科健診 13:40~	1年生 女子 2年生	・服装は体操服 ・『心臓検診調査票』を提出する。 ・『運動器検診保健調査票』を提出する。
5月15日	水	内科健診 13:40~	1年生 男子 3年生	・服装は体操服 ・『心臓検診調査票』を提出する。 ・『運動器検診保健調査票』を提出する。
5月30日	木	耳鼻咽喉科健診 午後	全学年	・髪は耳にかけて受ける。 ・前日に耳掃除をする。
6月5日	水	歯科検診 13:40~	全学年	・給食後の歯みがきを忘れずに！

歯みがき3点セット（歯ブラシ・コップ・歯みがき粉を持参しよう！）

歯は「一生の宝物」です。吉舎中学校では、歯垢0を目指してします。給食後の丁寧なブラッシングを取組んでいます。まだ準備ができていない人は、早目に準備をしましょう。



保護者の皆様へ

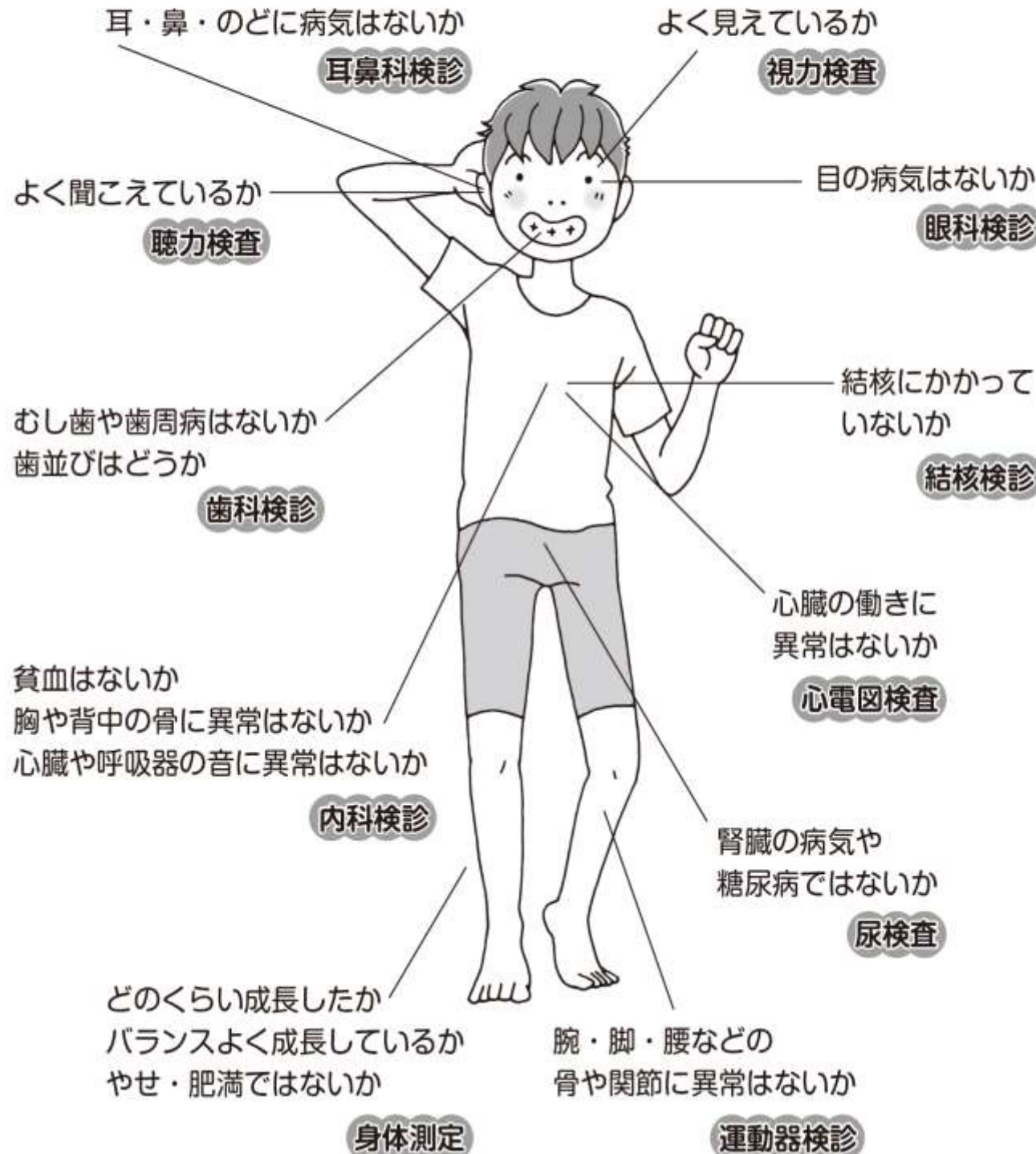
本校、4年目となります。養護教諭の松本裕子です。本年度も引き続きよろしくお願いいたします。

さて、定期健康診断が始まります。体操服の準備や、保健関係で期限内に提出する物について、早目の提出をよろしくお願いいたします。

また、体調不良で欠席する場合や、病院受診等で登校が遅くなる場合は、朝（8時10分）までに、学校（43-2115）までご連絡ください。

健康診断ではこんなことを調べます

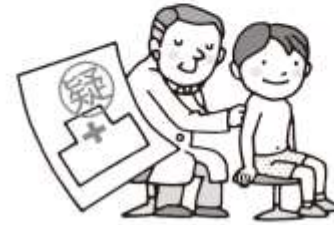
学校で元気に学習したり運動したりするために行うのが、健康診断です。
新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面をきちんと整えましょう。



健康診断の目的は

健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

