

保健だより 4月



2021年4月 貝塚市立第二中学校 保健室

明るい春の日差しのもと、二中の玄関前、道端や町のあちらこちらに色とりどりの花が生き生きと咲く中で、新しい学年がスタートしました。

これからの1年間で、みなさんの中の希望の芽、健康の芽、思いやりの芽が大きく育ちますように。

健康診断が
始まります

4月の予定

健康診断の目的は？

- その❁ 自分の成長や健康状態を知る
- その❁ 病気の疑いがないかを調べる
- その❁ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!!

日	時	検診	対象	注意事項
16日(金)	1・2 時間目 1年生 3・4 時間目 2年生 5・6 時間目 3年生	身体測定 ・身長・体重 ・視力検査	全学年	・体操服登校 (半そで上下の上にジャージ) ・メガネ・コンタクトを忘れずに
19日(月)	5・6 時間目	心臓検診1次	1年生	・体操服登校 (半そで上下の上にジャージ)
20日(火) 21日(水)	朝に回収	尿検査1次	全学年	・朝に採った尿を持ってくる ☆名前を書くのを忘れずに!
23日(金)	1・2 時間目	内科検診	3年生	体操服登校 (半そで上下の上にジャージ) ※検診時は半そで体操服
27日(火) 28日(水)	1~3 時間目	聴力検査	1年生 3年生	・髪の毛が耳にかからないようにする
30日(金)	1・2 時間目	内科検診	2年生	体操服登校 (半そで上下の上にジャージ) ※検診時は半そで体操服



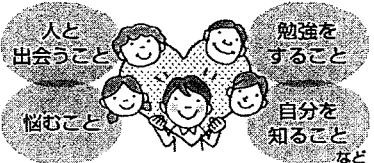
- 登校前には検温しましょう。
- 熱がある時や体調が悪い時は登校せず、お家でゆっくり休養しましょう。
- マスクを着けましょう。
- こまめな手洗いと咳エチケットを忘れずに。
- 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事で、免疫力を上げましょう。

体もココも 毎日成長してしま

身長や体重みたいに大きさををはかることはできませんが、体と同じようにみなさんにはどんどん育っているところがあります。それは一体どこでしょうか？

誰かと関わったり、新しい出来事に会って考え感じたりする...。そんな1日1日の積み重ねで、みなさんの「心」は少しずつ大きくなっているのです。

睡眠や食事が体に必要なように、心の成長にも必要なものがあります。例えば...



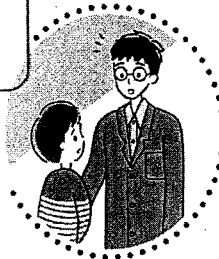
心は一人ひとり違って、成長の仕方も人それぞれです。自分の心も相手の心も大切にしながら過ごせるといいですね。

みんなを守る 保健室の約束

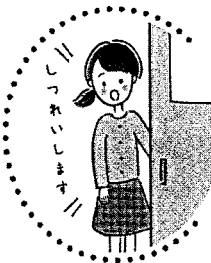
保健室に来る前に

担任の先生、教科の先生などに『保健室利用許可書』を書いてもらって持って来てください。

- 先生に伝える
- ケガをしたところは水で洗う
- 付き添いは少人数で



保健室に来たら



- あいさつをして入る
- 保健室前や中では静かに
- 室内のものを勝手にさわらない

保健室はみんなが元気になるための場所。いろいろな人が利用しますので、思いやりの気持ちを忘れずにいてください。



みなさんの健康のサポートをします。
養護教諭(保健室の先生)は、
出来 由美子(でき ゆみこ)です。
よろしくお願いします。