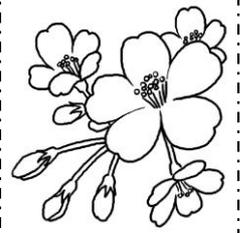




ほけんだより

すこやか

4月



平成 27 年 4 月 9 日
精華西中学校

| | 曜日 | 主な予定 |
|----|----|--------------------|
| 7 | 火 | 始業式 入学式準備 |
| 8 | 水 | 入学式 |
| 9 | 木 | 身体測定 1・2・3 年 |
| 10 | 金 | 部活動見学 |
| 11 | 土 | |
| 12 | 日 | |
| 13 | 月 | 1 年学力診断 部活動見学 |
| 14 | 火 | |
| 15 | 水 | 検尿① 部活動体験 |
| 16 | 木 | 検尿② 部活動体験 |
| 17 | 金 | 検尿予備 部活動体験 壮行会 |
| 18 | 土 | 春季大会 |
| 19 | 日 | 春季大会 |
| 20 | 月 | 一斉委員会 |
| 21 | 火 | 3 年全国学力学習調査 |
| 22 | 水 | 授業参観, 3 年修学旅行・進路説明 |
| 23 | 木 | |
| 24 | 金 | 内科検診 3 年生全, フォレスト |
| 25 | 土 | 春季大会 |
| 26 | 日 | 春季大会 |
| 27 | 月 | |
| 28 | 火 | |
| 29 | 水 | 昭和の日 春季大会 |
| 30 | 木 | 1 年心臓検診 PM |

けがや病気の
ない一年を
目指しまし
ょう！

新しい生活のスタート 入学・進級おめでとう！

新学期が始まりましたね。
何にでも積極的に挑戦していき、
活発な意義ある中学校生活を
すごしましょう。



それには、健康な体づくりを心がけることが大切になってきます。
心も体もいきいきと行動しましょう。

毎年 1 学期は 4 月から 6 月にかけて、定期健康診断が行われます。

体に異常がないか色々な検査が行われますので
きちんとした態度で受けられるようにしてください。

また、保健関係の提出物も忘れずに出しましょう。

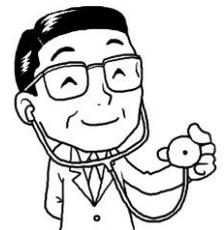
保健室から

養護教諭の谷村です。
今年度もみなさんと一緒に元気に
過ごせるように頑張ります。
よろしくお願いします。



お世話になる先生方

学校医 平田 真人 先生
平田 理佳 先生
学校歯科医 添田 廣 先生
学校薬剤師 松本 修一 先生



5 月 1 日 内科検診 1 年全 6 クラス

5 月 18 日 内科検診 2 年 6 クラス

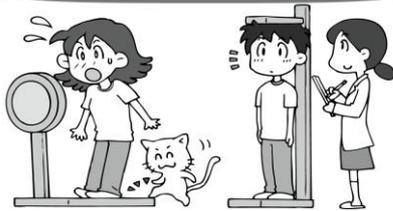
5 月 26 日 耳鼻科検診 1、2 年

*色覚検査は希望すれば受けられます。保健室まで申し出てください。聴力検査は体育授業の際に連絡します。

裏に続く

身体測定・視力検査 身長・体重・座高・視力を測定します。

健康診断がはじまります！



1・2・3年(4月9日)

身体測定では、身長、体重、座高を測って、体の成長を調べます。二次性徴(中学～高校生の時期)の皆さんの体は、身長が伸びたり、体重が増えたり、様々な変化があります。

まずは、体の様子に関心を持ち、今の自分の状態をきちんと知っておきましょう。

また、測定した結果をもとに、ふだんの生活を見直してみましよう。健康な体をつくり、維持していくために大切なのは、次の3つです。ふだんから、気をつけましよう。

- ① バランスのよい食事(野菜や果物も十分食べている?)
- ② 規則正しい睡眠(夜更かししてない?)
- ③ 適度な運動(体を動かしている?)

・・・髪の毛の長い人をお願い・・・

長い髪は、できるだけ低い位置で結んでください。

保健関係の書類について

保健関係封筒(水色の大きな封筒)を担当の先生から受け取ったと思います。中身を確認して、おうちの人に必要な内容を書いてもらってください。

1年生の提出締め切りは13日(月)です。

2・3年生の提出の締め切りは、10日(木)です。(封筒に入れて提出してください。)

ここに気をつけてください！！

保健調査票(ピンク色)

結核問診票の自分の学年の欄に、記入ができていますか?

ハンコの押し忘れはないですか?

緊急連絡カード(白の小さい厚紙)

変更あるときは新しい用紙に記入

緊急連絡先の電話番号は正しいですか?

ハンコの押し忘れはないですか?

表裏の両面とも、記入ができていますか?

スポーツ振興センター加入申込 同意書

1年のみ

心臓病調査票・検診カード

1年のみ

すべての質問項目に記入ができていますか?

修学旅行前健康相談表(白色の薄い紙)

3年のみ

記入できたものを、他の保健関係の書類と一緒に封筒に入れて提出してください。