

# 保健だより



平成31年4月8日  
熊谷市立大幡中学校  
保健室  
2・3年生特別号

2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。心も身体も健康で充実した中学校生活が送れるように、サポートしていきます。「ほけんだより」は保健関係の大切なことが書いてあります。保護者の方と一緒に確認をしてくださいね。

平成31年度  
定期健康診断日程

- 4月10日(水) 身体測定  
12日(金) 内科検診(3年男子)  
17日(水) 尿検査一次(全校生徒)  
18日(木) 内科検診(2年女子)  
尿検査一次2日目  
23日(火) 眼科検診(1年、2・3年  
該当者)  
尿検査予備日  
24日(水) 耳鼻科検診(1年、2・3年  
該当者)  
25日(木) 歯科健診(全校生徒)

※5月も続きます。

健康診断は身体の勉強です。どれだけ成長したか、身体の動きはどうか等を知るために、様々な検診や測定をします。健康で安全な毎日を過ごすための手がかりにしましょう。

今年度お世話になる学校医の先生です



- 内科：君島 光行先生  
歯科：平井 友久先生  
眼科：池田ふじ代先生  
耳鼻科：飯田 宏先生  
薬剤師：石黒 直樹先生



## 10日(水)提出厳守です！！

### ①保健調査票(全校生徒)

記入例と一緒に配布します。もれのないように、学年の全てに記入してください。緊急連絡先に変更がある場合には訂正してください。2ページ目に押印を忘れずにしてください。

### ②運動器検診保健調査票(2年)

### ③色覚検査希望書(2年)

## 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝食は1日のエネルギー源です。食べないと授業に集中出来なかったり、気持ちが悪くなってしまうことがあります。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！



### ☆朝ごはんの効果

- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる ○体温が上昇し、代謝が高まる  
○太りにくい身体をつくる ○便秘解消 ○疲労感が少ない

なかの りょうこ

養護教諭の中野涼子です。今年度もよろしくお祈いします。

保健室は、学校の健康センターです。けがや体調不良の時、心や身体についての不安や悩みがある時、どんな時でも力になります。気軽に声をかけてくださいね。

### <保健室利用の約束>

- ①休み時間に来室する場合、授業に遅れそうなときは、授業の先生または保健安全委員に伝えてから来室しましょう。やむを得ず授業中に来室する場合は、授業担当の先生に許可を得て来室しましょう。
- ②学校でのその日のけがや病気について処置や対応をします。継続的な処置は行いません。
- ③症状を知らせてください。(いつ・どこで・どこが・どうやって・どうしたのか)
- ④内服薬はありません。あげられません。
- ⑤体調を崩したときは、回復の見込みがある場合、1時間休養して様子を見ます。症状が回復しない場合は、保護者の方へ連絡をし、早退となります。(症状により、お迎えをお願いすることもあります。)

