柏崎市立瑞穂中学校　保健だより　　令和５年４月１０日

Healthy life

No. １

令和５年度がスタートしました。

この保健だより「Healthy life（ヘルシーライフ）」は、心と健康の情報を発信していくものです。しっかり読んで、皆さんの健康増進のために役立ててください。

【４月の保健目標】
健康診断を受けて、自分の健康状態を正しく知ろう。

ベッドを使った後は

布団は寝たまま、カーテンは引いたまま･･･はNG

「保健室利用記録」を記入して、生活を振り返ろう。

布団をたたみ、カーテンを開けていきましょう。

元気な学校生活を送るために

中学生は、大人に向けて心と体が成長する時期です。この時期に学んだことが、今だけでなく、将来も健康に過ごすために大切なことです。自分の健康をつくるのは自分自身だということを意識しましょう。

・頭痛、腹痛、発熱など具合の悪いところはないか。
（毎朝検温し、リーバーに入力する。）
・目覚めはすっきりできたか。
・朝食はしっかり摂ったか。
・学校で楽しく友達と過ごすことができるか。

※身体測定や心臓検診のときの服装
・・・・**長袖・長ズボンのジャージ**
※視力検査のとき、メガネを持参
常時メガネの人はメガネの視力だけでよい。
コンタクトレンズ使用者はそのままで検査。

健康診断を受ける際の注意

健康診断を受ける前に

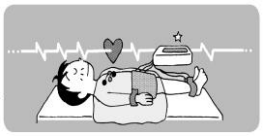
★ 検尿は提出日に忘れず持参する。
★ 内科検診、心臓検診の前（昼休み）は運動せず、静かにしている。
★ 内科検診の前日は、入浴してからだを清潔にし、手足の爪を切っておく。
★ 歯科検診の前はていねいに歯をみがく。
★ 耳鼻咽喉科検診の前は耳そうじをしておく。
★ 眼科・耳鼻咽喉科検診の際に髪の毛がじゃまにならないようにする。
★ 下着や内ばきには記名をする。

学校内でのマスク着用については、個人の判断となりますが、今年度も、**検診時は必ずマスク着用です。**

健康診断を受けるときは

★ 検診の前は余裕をもって移動して、整列する。
★ 自分の番を待つ間は、私語をせず、静かにする。
★ 他の人が検査をしている様子や記録をのぞかない。

４月の健康診断



４月１０日（月）
発育測定・視力検査(全校)
聴力検査（1・3年生）

４月１２日（水）　尿検査（全校）
＊当日提出できない生徒は、１７日（月）の朝に提出してください

４月２６日（水）　心臓検診（１年生）　午後１：４５～

☆詳しい日程は、保護者向けのたより「すこやか」を見てください。