

ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 1
2019.4.8

入学・進級おめでとうございます

新しい環境や友達、先輩との出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生。1つ上の学年で気持ちを新たに一層頑張ろうと気合いを入れている2、3年生。そんなみなさんが、充実した学校生活を送れるように、健康面のサポートを全力でしていきます。



健康診断が始まります！

【4月の予定】

メガネ使用者はメガネを持ってきてください。

4/9(火)

身体計測、視力検査 全学年
聴力検査 1・3年生



4/24(水)

歯科検診 全学年
耳鼻科検診 1年生



4/26(金)

尿検査(1) 全学年 ※予備日:5/16(木)



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。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

体がバランス良く、順調に成長しているかを調べます。生活習慣について見直すきっかけにしましょう。



自分の体に關心をもつ

自分の体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。



今年お世話になる
学校医の先生方です

みなさんの健康を守るために、
健康面、衛生面など様々なサポ
ートをしてさせていただきます。

学校医 新井 先生 (コマチクリニック)
学校歯科医 小澤 先生 (小澤歯科)
学校薬剤師 奥貫 先生 (おの薬局)



保健関係提出物について

- ・保健調査票 → 全学年
- ・定期健康診断問診票(結核健診・運動器検診) → 全学年
- ・胸部X線検査調査書 → 1年生のみ
- ・心臓検診用調査票及び健康診断票 → 1年生のみ
- ・スポーツ振興センター同意書 → 1年生のみ

提出締切は全て

4月11日(木)

までです。

ご協力をお願いします



毎朝
チェック
しよう!

寝起きはよかったですか?

食欲はありますか?

何時に寝れば
スッキリ起きられるかな?

脳やからだのエネルギーになる
糖質はおすすめ

熱っぽくないですか?

ウンチはできましたか?

頭やお腹、他にも痛い
ところはありませんか?

自分の平熱を
知っておきましょう

朝ごはんの後に
「トイレ」の習慣をつけてみよう

からだの声には、
きちんと耳を傾けよう

養護教諭の瀬戸です。北中2年目になりました。

ほけんだよりでは、健康な毎日を過ごすためのヒントや季節の
話題などを紹介します。

1年間よろしく
お願いします

