

ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 1
2020.4.7

入学・進級おめでとうございます

新しい1年のスタートですね。環境が変わると疲れも出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は「早寝・早起き・朝ごはん」です。栄養をとって、しっかり休む時間を作りましょう。みなさんが充実した学校生活を送れるように、保健室から健康面のサポートを全力でしていきます。1年間よろしくお願いします。



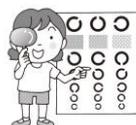
健康診断が始まります！

【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。

4/21(火)

身体計測、視力検査 全学年
聴力検査 1・3年生



4/24(金)

尿検査(1) 全学年 ※予備日:5/14(木)



※変更の可能性が**あります**。

健康診断なぜするの？

1 どれくらい成長した？

去年の自分とどれくらい違うかを確認することも大切な目的です。



2 病気の疑いは？

学習や運動など、学校生活を送る上で注意することがないか調べます。



3 自分の体は？

今の自分の体の状態を知って、日々の生活に活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

小菅先生には、今年度から、お世話になります。

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させていただきます。

学校医 小菅 先生 (こすげレディスクリニック)
 学校歯科医 小澤 先生 (小澤歯科医院)
 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

提出日は全て
4月20日(月)
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

★新型コロナウイルス感染症対策のため、登校前の検温のご協力をお願いいたします。

★健康観察表を配付しましたので記入して提出してください。(1年生:同封されています。)

2・3年生:3/26配付済です。)

養護教諭のおおた太田です。北中3年目になりました。

ほけんだよりでは、健康な毎日を送る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

