

ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 1
2021.4.7

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、元気に過ごす秘けつは「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。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。

健康診断が始まります！

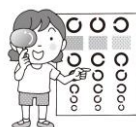


【4月の予定】

メガネ使用者はメガネを持ってきてください。

4/8(木)

身体計測、視力検査 全学年
聴力検査 1・3年生



4/14(水)

歯科検診 全学年



4/23(金)

尿検査(1) 全学年 ※予備日:5/13(木)

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

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
ートをしてまいります。

学校医 小菅 利弘 先生 (こすげレディスクリニック)

学校歯科医 小澤 琢磨 先生 (小澤歯科医院)

学校薬剤師 奥貴 英夫 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
- ・スポーツ振興センター同意書 → 1年生のみ

提出日はすべて

4月12日(月)

です。

ご協力よろしくお願い致します。



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すので、記入してください。

養護教諭の石田 千晴いしだ ちはるです。今年から北中でみなさんのサポートをします。
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
していきます。1年間よろしくお祈りします。

1年間よろしく
お祈りします

