

保健だより



2021. 4. 12
能都中学校
保健室

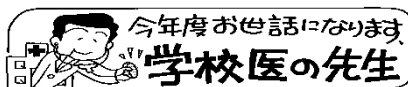
今月の保健目標
自分の体の状態を
知ろう

忙しい中でも、自分のペースで...

入学、進級おめでとうございます。

新しい環境や友だち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がんばろうと気合を入れている2・3年生。新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れをよびこみます。4月初めから体調をくずしたり、けがをしてはせっかくのやる気もしぼんでしまうかも。よく食べ、よく寝て…自分のペースを見失わないように気をつけましょう。

健康診断が始まります！

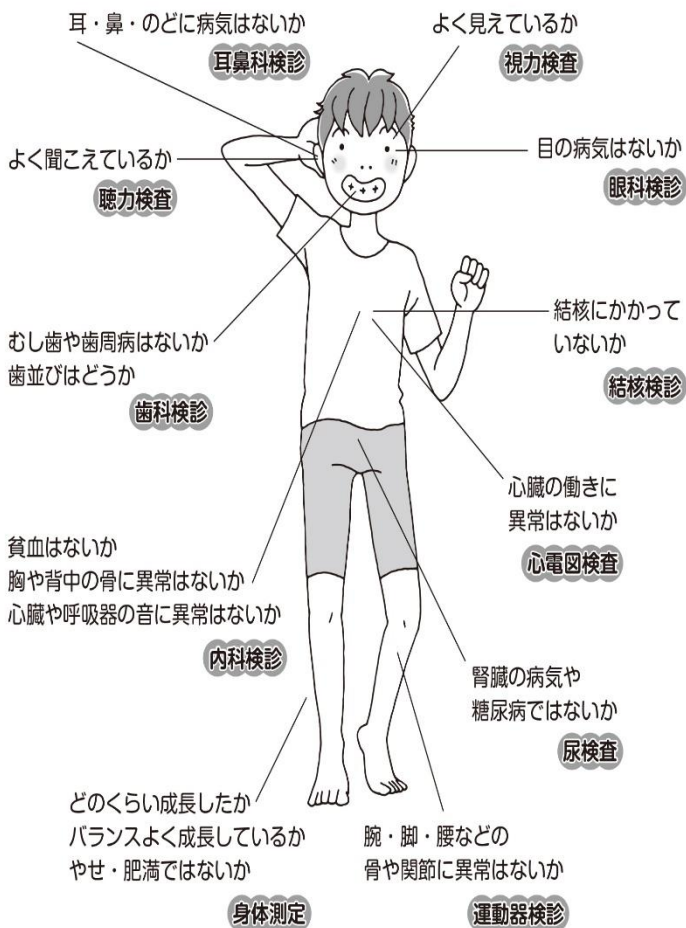


今年度お世話になります
学校医の先生

学校医 : 橋本 琢生 先生
学校歯科医 : 岡本 俊樹 先生
学校薬剤師 : 酒屋 利信 先生

健康診断ではこんなことを調べます

学校で元気に学習したり運動したりするために行うのが、健康診断です。
新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面をきちんと整えましょう。



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。これをスクリーニングと言います。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

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分のからだ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。



《4月の保健行事》

- 4月7日(木): 身体測定(身長・体重) (1~3年)
視力検査 (1~3年)
聴力検査 (1・3年) 済
- 14日(木): 内科・結核・運動器検診 (1年)
- 22日(金): 尿検査提出 (1~3年)

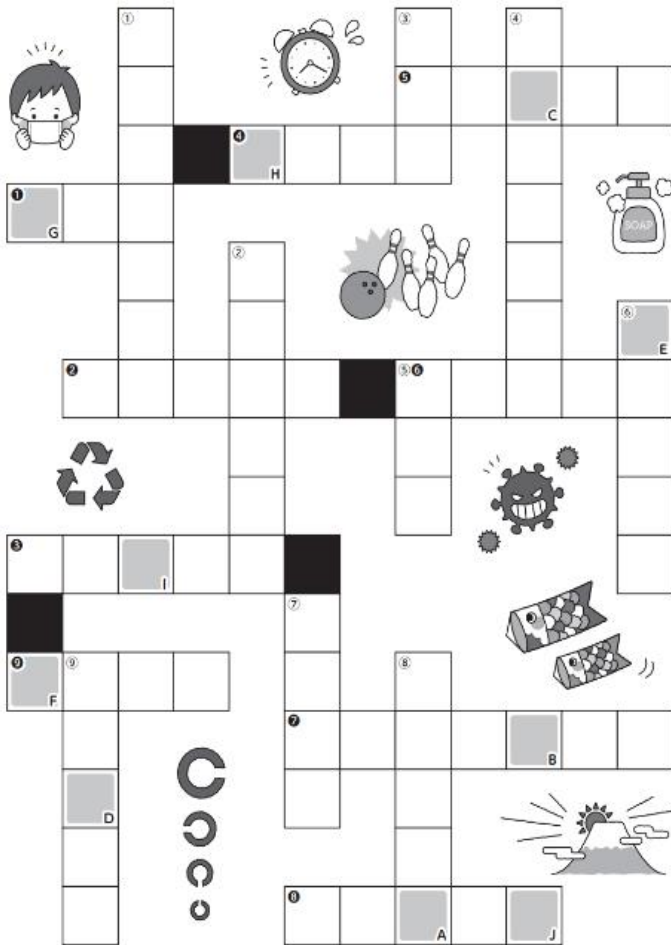
これから、身体測定や検査、検診が行われます。「先生が言うからなんとなく受けている」人はいらない！自分の体や成長の様子がわかる絶好の機会です。この機会を上手に活用しましょう。

今年の新学期は クイズを解いてスッキリしよう!

クイズ

1

クロスワードパズルを解こう



↓タテのカギ

- ① クリスマスの日にプレゼントをくれるおじいさん
- ② ボールでレシーブ、トス、スパイクをするスポーツ
- ③ 朝、起きられなくて〇〇〇しちゃって間に合わなかった…
- ④ 目がどれくらい見えているかを測る検査
- ⑤ ここ数年、世界中で流行っている感染症。新型〇〇〇
- ⑥ 北極の反対側
- ⑦ 家に帰ってきたら、必ずうがいと〇〇〇〇をしよう
- ⑧ 5月5日は何の日?
- ⑨ ガラスの靴、カボチャの馬車、24時で魔法が切れる、がキーワード。お姫様の童話



→ヨコのカギ

- ① 出かけるときは感染症予防のために〇〇〇をつけよう
- ② お風呂場を英語で表すと?
- ③ 再生利用のことを英語で表すと?
- ④ 大豆を発酵させた、糸をひく、においがする食べ物
- ⑤ 大きくて重い球を転がして10本のピンを倒す競技
- ⑥ 道と道が交わったところ。横断歩道や信号があるところも
- ⑦ 目の検査で使う、黒くて丸くて切れ目のある記号イラスト
- ⑧ 1月1日の日の出
- ⑨ 夜遅くに食べる食事

解答

A ~ J の文字をつなげて読むと…?



…………… 7つのまちがいを探そう! ……………



養護教諭の

ひろげなひろみ
廣澤裕巳です

みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健室から精一杯サポートします。よろしくお願ひします。

