

# 保健だより

No.1

2022.4.8

一宮市立葉栗中学校 保健室



1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新生活に期待やワクワクで満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く、毎日、慌ただしい日々を送っていることでしょう。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物です。無理せず、いまの環境に合った生活リズムをつかんでいってください。

そして、2・3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちではりきっていることでしょう。でも、気をつけることは1年生と同じです。前のめりになりすぎず、気負わずに過ごしていってほしいと思います。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調をくずしたり、けがをしてしまったりはせっかくのやる気もしぼんでしまいます。しっかり食べて栄養をとって、よく寝て…自分のペースを見失わないでください。



〓 始まります！ 〓



なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

## 健康診断は「法律で定められた学校行事」

健康診断は、「学校保健安全法」という法律で定められている学校行事です。第13条に「学校においては、毎学年定期に、児童生徒等の健康診断を行わなければならない」とあります。



## 大切な理由…健康診断の主な目的

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

健康診断の予定		
身体測定	4月13日（水）	全学年
視力検査		
聴力検査	4月13日（水）	1・3年
内科検診	4月21日（木）	2年
	4月28日（木）	3年
	5月19日（木）	1年
尿検査*	4月26日（火）	全学年
	5月20日（金）	再検査
	6月7日（火）	未提出者
心電図検査	4月20日（水）	1年・抽出者
眼科検診	4月27日（水）	1年・抽出者
耳鼻科検診	6月14日（火）	抽出者
歯科検診	6月9日（木）	1年 3年1組～3組
	6月16日（木）	2年、7・8組 3年4組5組

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつです。勉強も運動も体や心が元気であればこそそのものです。

学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学べる機会でもあります。

## 健康診断の前に注意してほしいこと



お風呂に入って清潔に  
爪もチェックしよう！



早く寝て体調を整えよう



メガネやコンタクトなど  
検査に使うものを忘れずに



目や耳にかかる髪は  
まとめたり留めたりしよう

## 毎朝の健康チェックを忘れずに!

2022年度も、毎朝健康チェックを行い、「健康チェックカード」に記録します。

コロナ対策の意味もありますが、自分で健康管理を行う力をつけるためでもあります。体調が悪いときは、原因を考え、生活の見直しを行ったり、風邪症状を見逃さず、悪化する前に休むなど対策を立てたりすることに役立っています。

「健康チェックカード」の裏面に資料を載せるので、参考にしてください。

### 保護者の皆様へのお願い

#### ① 健康チェックカードについて

- Google フォームが送信できないときは、毎日持たせてください。
- 毎日朝食前に検温させ、本人に健康チェックカードを記入させてください。  
\* 自分で健康管理を行う力をつけさせるためです。
- 発熱や風邪症状がある場合は、無理して登校させないでください。

#### ② マスクについて

- 屋内では、マスクをつけて活動します。素材は問いませんが、咳が出るときは不織布マスクをお願いします。(無理のない範囲で)
- 予備のマスクをスリーウェイバッグ等に入れておいてください。

#### ③ ハンカチについて

- こまめに手洗いを行います。ハンカチを複数枚持たせてください。

#### ④ ビニール袋について

- 使ったティッシュペーパーやマスクを持ち帰るときに使います。何枚か持たせてください。  
\* 感染症予防のため、持ち帰りにご協力願います。

保健室と「保健だより」を  
どうぞよろしく!

1年生のみなさん、はじめまして。保健室の養護教諭〇〇です。保健だよりで、みなさんが健康でいろいろなことにチャレンジできるような情報を発信していきます。2・3年生のみなさん、本年度も保健だよりをよろしく願います。