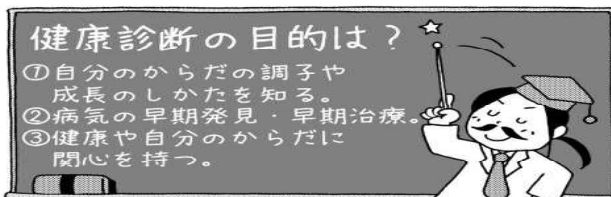




入学・進級おめでとうございます

新しい環境・友達との出逢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。そんな皆さんが、充実した学校生活を送ることができるよう、今年も、健康面のサポートをしていきたいと思ひます。

私は、養護教諭の宮崎典子です。どうぞよろしくお願いいたします。



健康診断の目的は？

- ①自分のからだの調子や成長のしかたを知る。
- ②病気の早期発見・早期治療。
- ③健康や自分のからだに関心を持つ。



★定期健康診断日程★

項目	実施日	時間	対象学年	
身体測定	4月 8日(月)	3. 4 校時	3年生	
視力検査	4月 9日(火)	1. 2 校時	1年生	
聴力検査(1,3年のみ)	4月 9日(火)	3. 4 校時	2年生	
内科検診	5月 9日(木)	13:20~	6組、3年生	
結核検診	5月22日(水)		2年生	
運動器検診	5月27日(月)		1年1, 2組	
	6月10日(月)		1年3, 4組	
尿検査	1次	4月19日(金)	8:30までに	全学年
	2次	5月 9日(木)	保健室へ提出	再検者・未提出者
歯科検診	4月17日(水)	9:00~	1年生	
	4月25日(木)		3年生	
	4月26日(金)		2年生	
貧血検査・心電図検診 生活習慣病予防検診	5月14日(火)	8:30~	1年生及び前年度 経過観察者・未検査者	
耳鼻科検診	5月30日(木)	9:00~	1・3年生 及び前年度未検査者	

お願い

- ★健康診断の結果、再検査・精密検査の必要な場合は、個別にお知らせします。早めに病院で診ていただきますよう。
- ★提出物がたくさんあります。診断する上での大切な資料です。期日までに必ず提出してください。



健康診断等でお世話になる

校医の先生方 及び 検査実施機関の紹介

内科 坪井先生(田京診療所)[1年]
村田先生(村田内科クリニック)[2年]
土屋先生(土屋クリニック)[3年]

耳鼻科 佐藤先生(大仁耳鼻科)

薬剤師 柄田先生(岩下薬局江間店)







歯科 西島先生(西島歯科クリニック)[1年]
土屋先生(三恵歯科医院)[2年]
鈴木先生(鈴木歯科医院)[3年]

検査実施機関
静岡県予防医学協会



みんなの保健室

ルールやマナーを守って
利用しましょう

<p>ケガの応急手当や 具合が悪い時の一時休養に</p> 	<p>体や心の健康について 知りたい時・調べたい時</p> 	<p>悩みを抱えている時</p> 
<p>できるかぎり先生に 断ってから利用します</p> <p>おねがいね</p> 	<p>他の人の迷惑にならない ように 静かに入ります</p> <p>そ〜</p> 	<p>保健室にあるものは 一声かけてから使います</p> <p>はかしまへす</p> 

朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。
理想的な朝の過ごし方は？

<p>①早く起きよう</p> <p>まずは早起して、時間に余裕を持って一日をスタート。</p>	<p>②ていねいに歯をみがこう</p> <p>口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。</p>
<p>③朝ごはんを食べよう</p> <p>午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。</p>	<p>④トイレに行っておこう</p> <p>便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。</p>

春は眠い…改善ポイント

あたたかくなるこの時期は、体がだるかったり眠かったりしませんか？
原因は諸説あります。たとえば、寒い時に活発だった交感神経と、あたたかくなると活発になる副交感神経の調節がうまくできずに眠気やだるさを感じるという説や、花粉症の息苦しさに伴って睡眠の質が落ちる説、新生活のストレスで睡眠が浅くなるなどの説も。

改善ポイントは **“睡眠リズムを整える”**

- 寝る前の光の刺激 (テレビ・スマートフォン) を控える
- 目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる
- 朝食を決まった時間に食べる

今年度もみんなでお歯みがきしよう!!



大仁地区では、保幼小中連携して、歯の健康を守るために歯みがきを推進しています。今年度も、給食後、全校で歯みがきを実施します。歯ブラシ・コップを学校に持ってきてきましょう。たくさんの歯みがきスマイルを見せてください。

