

おうちの人にも、必ず読んでもらってください

YATA JUNIOR HIGH SCHOOL

ほけんだより

2018-1-1
平成 30 年 4 月 4 日
大阪市立矢田中学校
健康教育部
ほけんしつ

ご入学 おめでとう ございます

ようこそ！
矢田中学校へ！



新入生のみなさんへ



ようこそ、矢田中学校へ。児童から生徒になったみなさん、これから矢田中学校で知識や技能などを学習し、本格的なクラブ活動でいろんなことを身につけ、大きく大きく成長してください。

はじめのうちは、新しい生活に心もからだも緊張し、疲れやすいことと思います。

疲れをためすぎないように、睡眠時間を確保し、きちんと朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

中学校の保健室の利用の仕方

保健室は、生徒のみなさんが健康な生活を送れるように、応急処置、保健指導、健康相談などをするところです。

■利用の決まり

<授業中>

急に体調が悪くなった時、けがをした場合は、授業担当の先生に連絡して、できるだけひとりで行きましょう。

<休み時間>

担任の先生や次の授業の先生に連絡してから行きましょう。中学校では、教科ごとに先生がかわるので、連絡がとても大事になります。

保健室では、体調が悪くて休んでいる人がいるかもしれません。中に入ったら静かにしましょう。



大切にしてほしいこと

○中学生の年ごろは、心もからだの大きく成長し、生き方の基礎をつくる大事な時期なのです。今日というは二度ときません。毎日の学びや活動、出会いなどを大切にしてほしいものです。



○自分のことは自分でできるようになりましょう。身だしなみ、教材やクラブの用意などを自分で準備し、起床や就寝などの時間の管理も自分でできるようになってほしいものです。



○自分も周りの人のことも考えて行動できるようになりましょう。家族の一員として、クラスの一員として、クラブのメンバーとして、自分も人も大切にできる社会性を身につけてほしいものです。



できることから少しずつコツコツ積み重ねていくことで、人間は成長します。
成長を楽しみにガンバッテみてください。

裏面もお読みください

おうちの方に必ず読んでもらってください

おうちの方へ

お子さまのご入学おめでとうございます。お子さまが、健やかで安全な中学校生活を送られますよう、保健室としてつとめる所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

定期健康診断が始まります

4 月から 6 月にかけて、定期健康診断が実施されます。たくさんの検診や検査を実施します。受診が必要な場合はできるだけ早く医師の診療を受けてください。ただし、健康診断は疑いのある者をピックアップしているのです、ご家庭から受診された結果、病気などが見つからないことがあります。どうぞご了承ください。

＋健康診断日程＋**1 年生**

項 目	月 日	留 意 点
発育測定	4 月 10 日	眼鏡やコンタクトレンズを使っている人は、矯正視力のみ測定します。
尿検査	4 月 18・19 日	忘れないように注意しましょう。名前のシールを容器に必ず貼りましょう。
眼科検診	4 月 25 日	コンタクトレンズはつけたままで検診できます。前髪を上げられるようにしてください。
内科検診	4 月 19 日	髪の長い人はツインテールにして検診するので、髪ゴムを用意してください。
尿二次検査	5 月 29 日	1 回目の検査で所見のあった人と未検者が対象です。1 日しかないので必ず提出しましょう。
耳鼻咽喉科検診	5 月 31 日	前日に無理のない程度に耳掃除をしておいてください。
歯科検診	6 月 15 日	当日の朝食後、かならず歯みがきをしてきてください。
心臓検診	月 日	休むと、別の日に別会場に受けに行くことになるので、休まないように体調管理を。
聴力検査		耳鼻咽喉科検診までに検査します。

始業式までにご記入などをお願いします

入学式でお配りした保健関係の書類（4 枚）を、春休み中にご記入いただき、始業式に提出していただきますようお願いいたします。大変お手数をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

書 類 名	留 意 点
保健調査票	記入もれのないようにお願いします。運動器についてご家庭で調べて記入してください。
心臓病調査票	記入もれのないようにお願いします。
結核健康診断調査票	記入もれのないようにお願いします。
（独）日本スポーツ振興センター加入同意書	ご記入と押印のもれのないようにお願いします。

お子さまの健康観察をお願いします

新しい環境の生活がスタートします。中学校生活に慣れるまで、心身ともに疲れがたまりやすいものです。ご家庭におかれましても、より一層お子さまの健康管理にご留意くださいますようお願いいたします。早寝、早起き、朝ごはんの習慣が、勉学にもスポーツにも心の成長にも基礎基本です。中学生の時期の生活習慣がその後の生活スタイルや健康につながります。お忙しいとは思いますが、お子さまの生涯の健康のためにご理解ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

