

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

2018-1-3
平成 30 年 4 月 9 日
大阪市立矢田中学校
健康教育部
ほけんしつ

3 年生に



3 年のみなさんへ

新しい学年になりました。ついに最高学年、中学校に入学してから心もからだも大きく成長していることと思います。新入生にあこがれられる 3 年生になってください。

新年度のはじめは、新しい生活に心もからだも緊張し、疲れやすいものです。

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。



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。的確な連絡ができることはとても大切なことです。人任せにしないようにしましょう。

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。



給食が



はじまります!

成長期のみなさんに必要な栄養を考えて作られています。残さずに食べるようにしましょう。

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余裕をもって準備し、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、クラブの先輩として、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——

おうちの方へ



お子さまの進級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。

新しい環境に慣れるまで、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、勉強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。

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、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＋ 3 年用

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 12 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 13 日	当日の朝食後、かならず歯磨きをしてきてください。
聴力検査		耳鼻咽喉科検診の前に検査します。

保護者の方がご記入などをお願いします

お配りした保健関係の書類（2 枚）を、ご家庭ご記入いただき、学級担任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（9 日配付）	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。
結核健康診断調査票（9 日配付）	記入もれのないようにお願いします。

3 年のみ

提出期限は 4 月 11 日(水)です。12 日の内科検診（修学旅行前検診を兼ねる）に必要です。

2 年と異なり期間がとても短く申し訳ありませんが、ご協力よろしくお願いいたします。

【保健調査票】

記載内容の確認と 3 年の欄
に運動器を含めご記入を

※訂正の例

連絡先 ~~090-1111-1111~~

090-2222-2222

赤色のペン

