ほけんだより　4月

令和5年4月7日　保健室
NO 1

御入学・御進級おめでとうございます。 新しい先生，制服、教室，部活動 ・・・期待と不安でドキドキしている人も多いでしょう。 自分のペースを大切にしながら，新しい環境に少しずつ慣れてほしいと思います。保健室では，みなさんが元気に学校生活を送ることができるようにサポートしていきます！ 令和５年度もよろしくお願いします。

健康診断がはじまります

●　日　程　●

４月１３日（木）	眼科検診	１４：００～
４月１７日（月）	身体測定	
４月２１日（金）	尿検査①	
５月１１日（木）	歯科検診	９：００～
	心電図検査（１年）	１１：３０～
５月１２日（金）	尿検査②	
６月　８日（木）	耳鼻科検診	１３：３０～
６月１５日（木）	内科健診	１３：３０～

「健　康」ってなんだろう？

体の健康
病気やケガなく
過ごせること

心の健康
いきいきと
自分らしく
いられること

生活の健康
友だちや家族と
いい関係で
いられること

健康診断活用の3ステップ！

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ1　体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。

ステップ2　自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう？」「なぜむし歯ができたんだろう？」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。

ステップ3　健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう！」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。

せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

こんにちは。養護教諭の新畑里美（にいはたさとみ）と平田直美（ひらたなおみ）です。 １年生のみなさんは御入学，２年生以上のみなさんは御進級おめでとうございます。1年間，保健室から「ほけんだより」をはじめ，いろいろな形で「健康」についてお知らせをしていきます。よろしくお願いします！

～養護教諭から～

玖波中学校に赴任して５年目になりました。その間約２年半出産育児のためにおやすみをしていました。まだ２人の子どもが小さく，今年度は平田先生のお力を借りながら，お仕事をさせていただこうと思っています。お子様のことについて、「こんなこと知りたい！」「うちの子の成長ってどうなの？」等， ありましたらお気軽にお声がけください。【新畑】

40 年の教員生活にピリオドを打ち，「もう学校で働くことはないだろう」と思っていましたが，徒歩５分という好い立地に魅せられて，午後からの短時間ですが，よろしくお願いします。【平田】