

4月 2017

元気いっぱい 東与賀っ子

ほけんだより

小城市芦刈観瀾校 中学部保健室 NO1 H29年4月10日

ご入学、ご進級おめでとうございます。平成29年度がスタートしました。保健室では、皆さんが楽しい学校生活を送れるように、健康診断をしたり、病気やケガの対応をしたり、心が元気がない時の相談にのったりします。よろしくお願



★保健目標「自分のからだや健康に関心を持ち、自ら健康的な生活を実践する児童・生徒に」

H29保健室との3つの約束 (笑顔で元気な芦刈っ子に!)

- ①『ぐっすり 眠る(早寝早起き)』 ...睡眠
②『しっかり食べる(朝ごはん)』 ...朝ごはん
③『笑顔で元気に活動(心やさしく 友だちと ニコニコ 笑顔で過ごす)』 ...笑顔



この3つを合言葉にして、楽しい学校生活にしましょう。



はじめまして。佐賀市の東与賀小学校からきました、養護教諭の光石 成江と申します。有明海の傍でシチメンソウで有名な東与賀小から、同じ有明海に面した、芦刈観瀾校へお世話になることになりました。芦刈観瀾校の皆さんが、健康で元気に笑顔で過ごせるようにしたいと思っています。中学部も小学部も養護教諭は2人とも、観瀾校のことを知らないの

一学期はたくさんの検診があります!

\*学校では4月から6月までに学校保健法によって健康診断が実施されます。学年によって検診の項目や日時が違います。また、医師による診断や、検査センターへ出す検査もあります。保健室からのお知らせのプリントや学年のお便りで確認してください。

\* 芦刈観瀾校のみなさんの健康診断の検診や環境の検査をしてくださる先生方です!

- 学校医 百武 靖之 先生
○学校歯科医 副島 渉 先生
○学校眼科医 野口 智 先生
○学校耳鼻科医 林田精一郎 先生
○学校薬剤師 福田 勝宏 先生



何か病気や、異常が見つかったら、お知らせのプリントをさしあげます。早めに専門医にご相談ください。

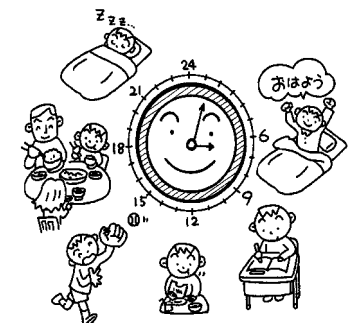


こんな検査項目があります

Grid of 12 health check items: 内科検診, 眼科検診, 歯科検診, 耳鼻科検診, 視力検査, 聴力検査, 心電図検査, 結核検査, 運動器の検査, 測定, 尿検査.

\*みなさんが健康で清潔な毎日を送るために、必ず守ってほしいことです!!

- ★早寝早起きの習慣をつける。(おはようございます。お休みなさいを声にだして言う。)
★朝起きたらまず顔を洗う。
★朝ごはんは食べてくる。そのあとすぐに歯磨きをする。
★好き嫌いなく何でも食べられるようにする。
★毎朝排便するように習慣づける。(和式トイレが使えるように)。
★トイレのスリッパをそろえる。入ったときより美しく。
★ハンカチちり紙はいつもポケットのなかに持つ習慣をつける。
★つめを確認、きっておく。
★手洗いうがいの習慣を 食事前・運動遊びの後・掃除のあと・トイレの後など。



- ★明日に備えて早く休む習慣をつけましょう
★健康のバロメーター体温を測って平常時の体温を確認しておく。
★朝の健康観察をする。(顔色・熱は?・元気があるかな?)