

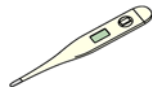


新年度がスタートしました。花は桜からツツジに、木々には新緑が芽吹いてきました。

この時期は新年の1月と同様、夢や目標に向かってスタートするときです。

1年生は、まだまだ不安や戸惑いで緊張感のある日々が続いていることでしょう。まずは、生活リズムを整えてください。あせらず、自分のペースで、友だちを作ったり、自分の居場所を見つけていきましょう。

登校前に健康チェックを！



自分の体調に普段と違うところはないかという「気づき」はとても大切です。朝は時間に余裕を持って起床し、必ず朝食をとりましょう。朝食がきちんととれるかどうかは健康のパロメーターになります。

** 登校前に体調不良を感じたときは **

- ◇検温します。
あらかじめ自分の平熱を把握しておきましょう。
- ◇おうちの人に症状を知らせます。
大丈夫と思っていても、登校後に悪化することがあります。早退する場合は学校から保護者に連絡しますので、登校前に体調がすぐれないことを必ず伝えておいてください。
- ◇発熱、下痢、吐き気や嘔吐、止まらない咳などの症状がある場合は、無理して登校せずに病院に行くか自宅で安静にして様子をみましょう。

保健室を利用するには・・・

保健室は皆さんのからだと心の健康づくりを支援するところです。学校でケガをしたとき、具合が悪くなったとき、相談したいことがあるときなどに利用してください。

** 利用するときのルール **

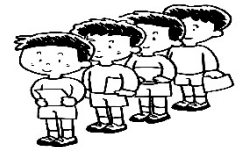
- ☆入室したときは、まず用件を言いましょう。
挨拶も忘れずに！
- ☆保健室での休養は原則**1時間以内**です。
- ☆内服薬は原則として渡していません。
アレルギーなどの副作用を避けるためです。
- ☆できるだけ休憩時間中に利用しましょう。
やむを得ず授業中に利用する場合は、授業担当もしくは担任の先生に申し出てから入室してください。



健康診断が始まります

学校では毎年4～6月に健康診断が行われます。自分の成長や健康状態を知り、健康づくりに役立てるための大切な行事です。自分自身のからだの状態に関心をもって積極的に受けましょう。身長や体重などの数値だけに目を向けず、その背景となっている生活習慣を見直す機会にしてほしいと思います。

- ◎健診場所へ**速やかに移動**しましょう。
クラスとクラスの間があくと、時間内に終わることができなくなります。
- ◎健康診断中は**私語厳禁**です。
ささやくような話し声でも健診や測定の流れになります。短時間ですので自分の順番がくるのを静かに待ちましょう。
- ◎挨拶をしましょう。
「お願いします」「ありがとうございました」の一言を添えるようにしましょう。
- ◎**プライバシー**を守りましょう。
他の人が健診を受けている様子やその結果を覗いたりしゃべったりしてはいけません。
- ◎健診に使ったカードなどは**その場で回収**します。
大切な記録ですので持ち出さないでください。



これからの日程

月 日	項 目	対象者
4月15日(金)	身体計測・ スポーツテスト	全学年
4月26日(火)	胸部X線間接撮影	1年生
4月27日(水)	尿検査(一次)	全学年
5月17日(火)	心臓検診	1年生
5月17日(火)	健康診断(内・眼・歯科)	3年生
5月18日(水)	//	2年生
5月19日(木)	//	1年生

- *注意事項など詳しいことは、健診・検査ごとに事前にお知らせします。
- *健康診断の結果、治療や精密検査の必要があると診断された場合は、後日お知らせします。

運動器を調べます～健康診断項目の一部改正

平成28年度から「四肢の状態」が必須項目として加わりました（「四肢」は両手・両足のことです）。この背景には、近年注目されている、「運動器」（骨・関節・筋肉）に関するさまざまな問題があります。

運動器検診、始まるよ



.....
運動器が衰え、歩く・立つなど動作や移動機能が低下した状態をさす「ロコモティブ・シンドローム」。これは高齢者だけの問題ではなく、

子どもの頃の運動などの生活習慣とも深い関連があると考えられるようになったのです。また、運動を「する人」と「しない人」に分かれ、前者は運動のしすぎ、後者は運動不足になりがち・・・といった指摘もされています。



.....
言うまでもなく、運動器は生活の中で大きな役割を果たしています。自分のいま、そして将来のために、異常がないか、しっかりチェックすることが大切です。

たくさんで
ごめんなさい
でもよろしく
お願いします



配布物があります！

忘れ物に
注意！



.....
忘れたら受け
られなくなっ
てしまうもの
もあります。
.....

しっかり
受けよう！

健康診断

身だしなみは OK!?



盛らないで！ 目はどこ？ 歯、みがいた？
.....
正しく、気持ちよく受けられるように
.....

あいさつも忘れずに！



.....
○○ ○○です。
よろしくお 願ひします
さ わ や か
.....
ありがとうございました