

文林中ほけんだより 4月

平成30年度
文林中学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期が始まります。新しい環境や新しい友達と過ごすことに期待や不安があるのではないのでしょうか。皆さんの充実した1年間を、心や体の健康面でサポートさせていただきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



1日を元気に過ごすために、朝をどのようにスタートさせるかは、とても大切なポイントです。皆さんの心がけできっと気持ちのいい1日を送ることができますよ！

朝の健康観察を お願いしまあ

お子様の元気な学校生活を支えるのは、健康診断だけでなく、ご家庭での毎日の健康観察です。朝の健康観察は、このような点に注意してあげてください。

朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。
理想的な朝の過ごし方は？

①早く起きよう

まずは早起きして、時間に余裕を持って一日をスタート。

②ていねいに歯をみがこう

口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。

③朝ごはんを食べよう

午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。

④トイレに行っておこう

便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。

表情



明るいですか？
沈んでいませんか？

顔色



熱っぽくないですか？
青白くないですか？

声



元気が
ありますか？

食事



朝ごはんはちゃんと
食べましたか？

調子が悪いかな？ と思ったら、声をかけて話を聞いてあげてください。

〔4月の健康診断の予定〕

11日（水）腎臓検診（尿検査）

朝一番の尿を取って、学校にもってきてください。（別紙のお知らせがあります）

12日（木）心臓検診（心電図）

1年生は全員が対象です。他学年でも必要に応じて検診を受けることができます。

24日（火）内科検診（1，2年生）

26日（木）眼科検診（全学年対象）

