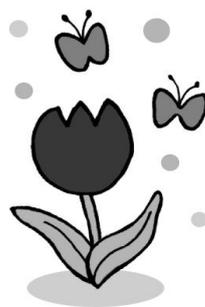


# 保健だより 4月



No.1 平成30年4月13日(金)

北塩原村立裏磐梯中学校 文責：養護教諭 菅野 楓

入学・進級おめでとうございます。暖かい日が多くなり、裏磐梯にも春がやってきました。桜が咲くのが楽しみです。7人の新1年生を迎えて、30年度がスタートしました。生徒のみんなは今年度も、心も体も健康で元気に学校生活を送れるように、4月から規則正しい生活習慣を身に付けましょう。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」で、新しい環境に慣れていきましょう。保護者の皆様、今年度もよろしくお願いいたします。

## 健康診断が始まりました

4月9日に身体測定を行いました。身長・体重・視力・聴力を測りました。結果は、健康の記録を通してお知らせします。

### 【健康診断日程】

- 4月23日 尿検査(2次)
- 5月14日 内科検診
- 15日 歯科検診
- 23日 心電図検査
- 28日 眼科検診
- 6月27日 耳鼻科検診



**【4月の保健目標】**  
生活のリズムをつくろう  
健康に過ごすための足し算は...

早寝早起き + 朝ごはん = 元気いっぱい!

### 保護者の方へ ~朝の健康観察について~

学校では毎朝の健康観察でお子さんの状態把握に努めていますが、ご家庭での健康観察も非常に重要です。特に忙しい時間帯かと思いますが、登校前に必ずお子さんの様子のチェックをお願いします。調子がいつもと違っていたり、お子さんが不調を訴えていたりする場合は、無理に登校せず医療機関の受診をお願いいたします。また、何か気がかりなことがありましたら、学校までご連絡ください。



### 主なチェックポイント

- 熱はないか
- 朝ごはんはきちんと食べたか
- 便は出たか
- 頭痛、腹痛などはないか
- だるそうにしていないか
- その他、普段と様子が違うところはないか

### 覚えてください!! 保健室で **できる** ~~できない~~

学校にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束事があります。代表的なものを紹介しますので、しっかり守って利用をお願いします。

ケガの応急処置



体・心に関する学習



体調不良時の一時休養



継続的な手当て



悩みごとの相談



内服薬(飲み薬)の提供



