

全校のみなさん・保護者のみなさんへ

ほけんだより
～4月号～

健やか

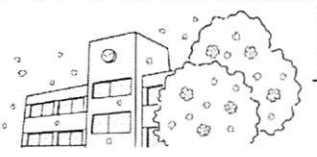


H31・4・5
下諏訪中学校 保健室

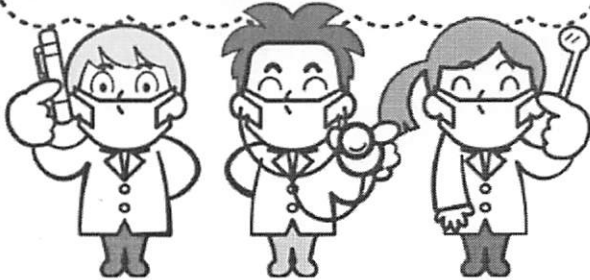
進級・入学おめでとうございます。風もだんだん暖かくなり桜の花が咲くのが待ちどおしいですね。新学期を迎え新しい環境になって、ドキドキ・ワクワクしている人も多いと思います。少しずつ、自分のペースで慣れていってくださいね。



今年度も「ほけんだより**健やか**」と「**MCN**～メディカルチェックアップニュース～」で皆さんの健康に関することなどをお知らせしていきます！どうぞよろしくお願いいたします。



お世話になる学校医の先生です



- 内科** 林 正孝先生（高浜医院）
鈴木 正先生（諏訪皮膚科クリニック）
森 聡先生（諏訪共立病院）
 - 歯科** 溝口幸二先生（溝口歯科）
三輪雅彦先生（三輪歯科）
小口道生先生（さつき歯科）
土田 実先生（土田歯科）
 - 耳鼻科** 信州大学医学部附属病院
 - 眼科** 佐藤 進先生（さとう眼科）
 - 学校薬剤師** 小池 隆先生（小池薬局）
- ★裏面に健康診断スケジュールがあります。
ご確認ください。

養護教諭の
吉沢 美恵
です
よろしくお祈いします

皆さんが健康で過ごせるようにサポートをします。けがをしったり体調が悪い時、悩みや相談がある時は声をかけてくださいね。

保護者の皆様、お子さんが安心・安全に学校生活を送れるよう、毎日の健康観察、環境づくり等にも気を配っていきたくと思います。お子さんの健康面で心配な点等ありましたらご連絡ください。

年度初めは保健関係の提出物がたくさんあります。ご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。



毎朝
チェック
しよう!

- 寝起きはよかったですか？
- 食欲はありますか？

何時に寝れば
スッキリ起きられるかな？

脳やからだのエネルギーになる
糖質はおすすめ

- 熱っぽくないですか？
- ウンチはできましたか？
- 頭やお腹、他にも痛いところはありますか？

自分の平熱を
知っておきましょう

朝ごはんの後に
「トイレ」の習慣をつけてみよう

からだの声には、
きちんと耳を傾けよう





2019年度健康診断スケジュール



月 日	内 容	対 象
4月 8日 (月)	3年身体測定 (身長・体重・視力・聴力)	3年
4月 8日 (月)	3年内科検診 (修学旅行事前含)・ 結核検診・運動器検診	3年
4月16日 (火) 17日 (水) 23日 (火)	検尿一次① 検尿一次② 検尿二次①	全学年 未提出者 対象者
4月25日 (木)	2年身体測定 (身長・体重・視力)	2年
4月26日 (金)	1年身体測定 (身長・体重・視力・聴力)	1年
5月 9日 (木)	検尿二次②	対象者
5月20日 (月)	1年内科検診 (ふれあい学習事前含)・ 結核検診・運動器検診	1年
5月21日 (火)	歯科検診	全学年
5月27日 (月)	心電図検査	1年
6月 7日 (金)	血液検査	全学年
6月11日 (火)	耳鼻科検診	全学年
6月14日 (金)	2年内科検診 (登山事前含) 結核検診・運動器検診	2年
6月19日 (水)	眼科検診	全学年
10月8日 (火) 9日 (水) 24日 (木) 29日 (火)	検尿一次① 検尿一次② 検尿二次① 検尿二次②	全学年 未提出者 対象者 対象者
10月	身体測定 (身長・体重・視力)	全学年
11月頃	歯科検診	全学年
1月	身体測定 (身長・体重)	全学年