

ほけんだより



市川市立第八中学校
保健室
2019. 4. 10

入学・進級おめでとうございます

新1年生迎え、新学期がスタートしました。この「ほけんだより」では季節ごとの健康情報などを毎月お届けします。ほけんだよりを通じて皆さんに少しでも健康のことを考えていただけたら嬉しいです。

新学期の生活について・・・

春休みも終わり、4月には健康診断などいろいろな行事があります。春休みにだらだらと過ごしてしまった人もいるかもしれません。気持ちよく新年度のスタートを切れるように「早寝・早起き・朝ごはん」を特に意識し、生活習慣を整え、元気に過ごしていきましょう！



校医の先生を紹介ご紹介します

内科	大和田明彦先生（おおわだ呼吸器内科）	歯科	鈴木 智広先生（鈴木歯科医院）
	尾林 紀雄先生（尾林内科）		西田隆行先生（アーツ歯科医院）
	佐藤 徹先生（佐藤メディカルクリニック）		西方 譲先生（西方歯科医院）
眼科	長谷川次郎先生（長谷川眼科クリニック）	薬剤師	大森 馨先生（タムラ薬局）
耳鼻科	黒石川 泰先生（本八幡耳鼻咽喉科）		

保護者の方へ

新学期は入学・進級と、新しい人間関係や環境の変化で体調を崩しやすくなります。お子さんの食慾・顔色・熱の有無など登校前のお子さんの健康観察をお願いします。

4月の
保健目標

自分の身体をよく知ろう！

健康診断が
はじまります。

学校では毎年6月30日までに定期健康診断を行うことになっています。皆さんの体の成長の様子を測定したり、元気に生活できるか検査や検診を行っていきます。健康診断は自分の体を知るチャンスでもあります。この機会に自分のからだについてよく知り、健康について考えましょう。

<健康診断を受けるまでの準備>

- ・お風呂に入る。
- ・耳そうじをする。
- ・手や足の爪を切る。
- ・メガネなどの持ち物の確認。

健康診断の順番を待つ
間は、無言を徹底してく
ださい！

◎健康診断の結果、異常が発見されたり、精密検査が必要と思われる場合には『治療のおすすめ』をお渡ししますので、早めに専門医の診察を受け、正しい治療や指導をうけてください。その結果については、担任の先生に提出してください。

◎健康診断の結果は、夏休み前に健康カードにしてお渡しいたします。

（2年生の脊柱側弯症の結果のみ、遅くなる可能性があります。）



保健室の利用について

- ケガや病気などで保健室を利用する際は、担任の先生や教科担当の先生に、「保健室連絡票」をもらい、来室してください。
- 自分の成長のようすを知りたい人は、昼休みか放課後に身長・体重の測定に来てください。その時は、一声かけてから測ってください。
- 体や心に元気がない時、悩み事があって前に進めなくなったら、いつでも話にきてください。病は気からと言われるように、体と心は切り離せない関係でもあります。

