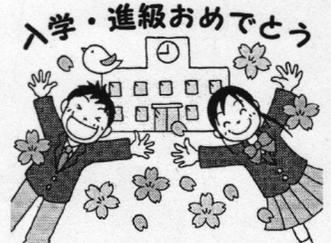


ほけんだより

第 1 号
H27. 4. 8
東華中学校

今日から新学期です。新しい生活への期待と意欲にあふれる一方、不安や緊張も感じているのではないのでしょうか。新しい環境や新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身が疲れます。新しい生活を楽しむには、心身が元気であることが基本です。よく寝て、よく食べ、自分のペースを大切にしていきましょう。



新しい学校生活を健康におくるために

・あいさつをしよう



・悩みや不安があるときは相談できる人をさがそう



・はりきって、がんばりすぎないようにしよう



・リズムのある生活をしよう
(睡眠・栄養・運動の3つをバランスよく)



健康診断 始まるよ♪

- ◆4月15日(水) 1~3校時 発育測定・視力測定(全学年)
聴力検査(1・3年生)
- ◆4月28日(火) 13:30~ 内科検診(3年生)
- ◆4月30日(木) 9:00~ 内科検診(1・2年生)
尿一次検査回収
- ◆5月11日(月) 13:30~ 眼科検診(全学年)
- ◆5月14日(木) 9:00~ 心臓病検診(1年生)
尿二次検査(該当者)
- ◆5月27日(水) 13:30~ 耳鼻科検診(1・3年生)
- ◆5月28日(木) 9:00~ 歯科検診(1年生, 2の1)
- ◆6月4日(木) 9:00~ 歯科検診(2の2, 2の3, 3年生)



学校医の先生方を紹介いたします

今年度お世話になる学校医の先生方です。
みなさんの心身の健康のために、さまざまな面からサポートしていただきます。



- 内科校医：木下 弘志先生
- 歯科校医：千葉 清 先生
- 耳鼻科校医：河西 研一先生

- 眼科校医：渡部 環 先生
- 学校薬剤師：名和 達哉先生



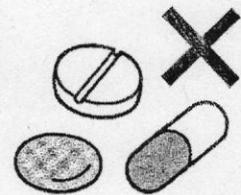
ほけんしつ ルールを守って利用しましょう。



担任や教科の先生に
ことわってから来ましょう



休んでいる人もいますので
静かにしてください



薬はあげられません
必要な人は自分で用意しましょう



入退室時には、あいさつを
しましょう



計測機器などを使うときは、
ひと声かけてください



棚や冷蔵庫などは、
勝手にあけないでください



養護教諭の及川典子です。みなさんの学校生活のお手伝いをします。東華中生は、けがや病気はもちろん、困っている仲間への思いやりの心が、すばらしいといつも思っています。

でも、健康面で心配なことがあります。それは、ゲームや携帯などのメディアのやり過ぎです。昨年の調査では、4人に1人が4時間以上メディアを使用していました。木下校医先生の講話でも、長時間のメディア使用は心身両面の健康に悪い影響があることを教えていただきましたね。2015年は、自分の健康を考えて、メディア利用をコントロールできる東華中生になってほしいと願っております。

保健委員会では、ノーメディアの働きかけを行っていきますので、アイディアのある人、メディアの時間を減らした方がいいと思っている人を待っております。