

# ほけんだより

第 1 号  
H29. 4. 10  
東華中学校

## 2017年度がスタートしました。

新年度がスタートしました。何事もスタートが肝心です。新しい学年を迎え、しっかり目標を持って1年を過ごすようにしましょう。

新しい生活への期待と意欲にあふれる一方、不安や緊張あ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

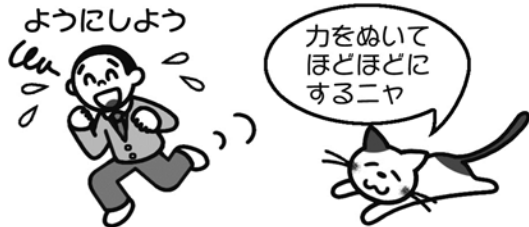
・あいさつをしよう



・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

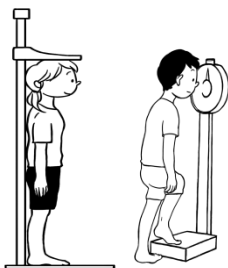


・リズムのある生活をしよう  
(睡眠・栄養・運動の3つをバランスよく)



## ◆4月の保健行事◆

4月13日(木) 保健調査票・心とからだの健康調査票の提出期限



平成28年から『運動器検診』が始まりました。保護者にチェックしてもらいましょう。



日本スポーツ振興センター加入同意書と掛金の提出期限

※掛金は460円です。別紙のプリントを読んでください。

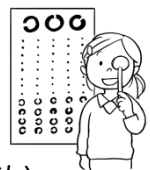
4月14日(金) 発育測定・視力検査【全学年】

聴力検査【1・3年生】

4月20日(木) 尿一次検査【全学年】

※20日に忘れたときは、21日に提出してください。

4月は、修学旅行などの宿泊研修があります。体調管理をしておきましょう。



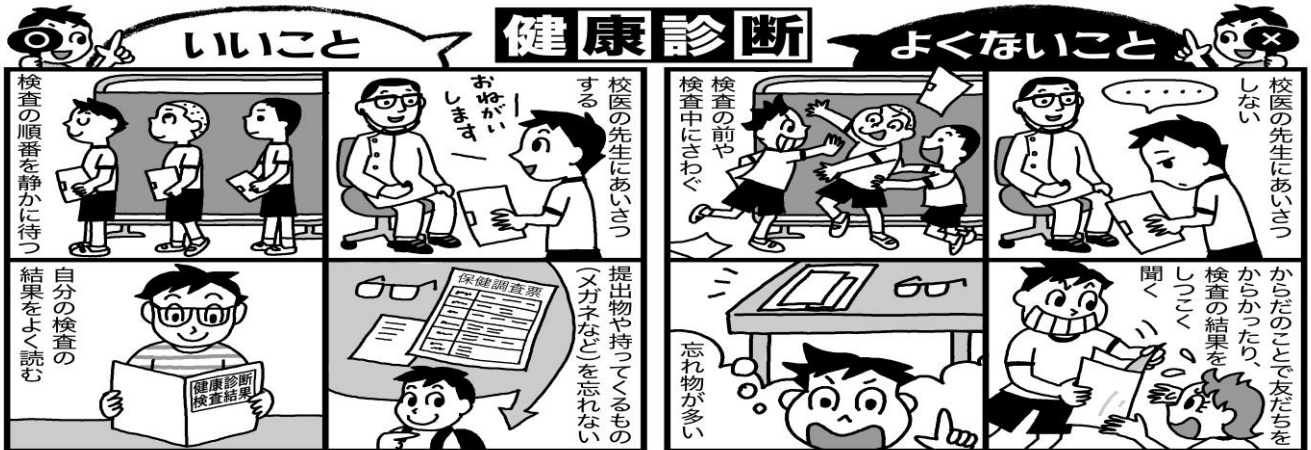
# 学校医の先生方を紹介いたします

今年度お世話になる学校医の先生方です。

歯科校医の先生が、今年度からおふたりになります。

皆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
- 耳鼻科校医：河西 研一先生
- 歯科校医：千葉 清 先生
- 歯科校医：小川 匡仁先生
- 眼科校医：渡部 環 先生
- 学校薬剤師：名和 達哉先生



養護教諭の  
及川典子です。

東華中学校では、健康教育に取り組んでいます。食生活や運動習慣、そして生活習慣の改善に生徒たちが委員会活動などを通して取り組んでいます。成果もみられ、体調不良で保健室を来室する生徒がだいぶ減りました。楽しく取り組んでからだも心も健康になれることは素晴らしいことなので、続けていきましょう。

特に昨年の駅伝全国大会出場をきっかけに、東華中生は積極的に体力づくりをする人が増えてきています。からだが成長する時期に十分に運動することは、将来にわたって健康を保つ基礎となるので、積極的に運動をしていきましょう。しかし、けがには十分注意し、無理しすぎないように気を付けてください。

