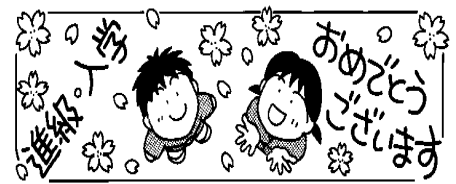


保健だより

2024年(令和6年)4月8日
福山市立城南中学校保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。

ついに新学期が始まります。みなさんはどんな春休みを過ごしましたか？新しいクラスや環境を前に、ワクワクしている人や不安でいっぱいの人もいるのではないのでしょうか。環境の変化は心や体に大きな影響を与えます。しんどい時は頑張りすぎずにゆっくり休んでリフレッシュすることも大切です。1年間健康に気を付けながら一緒に頑張りましょう！



健康な体づくりのために

健康でいたいなら、栄養に関する知識が必要で、プロのスポーツ選手やオリンピック選手も、食事を練習の一つとして重視しているそうです。健康のために、まずは五大栄養素について知っておきましょう。

大切なのは、バランスよく摂取すること。偏った食事にならないよう、気をつけましょう。

- ・たんぱく質…肉や魚、卵、豆類など。
- ・炭水化物(糖質)…米や小麦、芋類など。
- ・脂質…肉や魚の脂身、バター、マヨネーズなど。
- ・ビタミン…野菜や果物など。
- ・ミネラル(無機質)…野菜や果物、乳製品など。



忙しい新年度…



休息・リラックスが大切

保健関係書類の提出について

保健関係の書類は、**4/12(金)**までに提出してください。

お忙しいとは思いますが、4月12日(金)から健康診断が始まりますのでご協力をお願いします。提出していただく書類は次のとおりですので保健室連絡封筒に入れて提出してください。

保健室連絡封筒

3年間使用します

保健室に必ず返却してください。

① **スポーツ振興センター同意書** (押印必要)

- ・現在保険証がお手元になくても緊急連絡先等を記入して全員提出してください。
- ・後日保険証が届きましたら、そのコピーを保健室に提出してください。
- ・病院受診や早退時に確実に電話がつながるよう、勤務先等の連絡先も記入していただきたいです。よろしくお願いします。

② **保健調査票**3年間使用します。クラス・名前を記入して各項目に該当があれば記入をしてください。健康診断の資料として使用いたします。

③ **運動器検診問診票** (A4 白色)

④ **結核健康診断問診票** (A4 黄色)

- ・「結核健康診断問診票提出のお願い」をお読みいただき、記入してください。

⑤ **心電図検査(心臓病検診問診表)** (A4 白色)

- ・太枠と問診表に記入漏れのないようにお願いします。漏れがあった場合は一度お返すするか、電話連絡させていただくことがあります。ご了承ください。



印を確認!

健康診断のお知らせ！

今年度お世話になる学校医の先生方です。

内科	徳毛 健治 先生	とくも胃腸科皮ふ科 (光南町)
歯科	和田 健志 先生	和田歯科医院 (西町)
眼科	岡野 正樹 先生	おかの眼科 (元町)
耳鼻科	平木 信明 先生	耳鼻咽喉科東手城医院 (東手城町)

2024年 4月健康診断日程予定



日	月	火	水	木	金
	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
7	8 始業式 2・3年生 保健書類 配付	9 入学式 1年生 保健書類 配付	10	11	12 保健関係 書類×切 身体測定 視力検査
14	15 聴力検査 3年生	16 聴力検査 2年生	17 聴力検査 1年生・特支	18	19
	22 歯科検診 全学年	23	24	25 内科検診 2年生	26 心電図検査 1年生
28	29	30			29

12日の身体計測日には**体操服**を忘れずに持って来てください。メガネを使用している人はメガネも忘れないこと

朝は必ず、
歯磨きをして
きましょう。

健康診断 ～何を調べる？ 目的は？

- **身体計測**…身長・体重、成長の様子はどうか
- **内科**…心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか
- **運動器**…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- **歯科**…歯やあご、歯肉（歯ぐき）に異常や病気がないか
- **耳鼻科**…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- **眼科**…目や目の周囲に異常や病気がないか
- **視力**…目がどのくらい見えているか
- **聴力**…耳がどのくらい聞こえているか
- **結核**…「結核」という病気の疑いがないか
- **尿**…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか



そして、健康診断の主な目的は「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」「体に異常や病気がないかどうか調べる」とともに、「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受けとめ、考えていってほしいと思います。