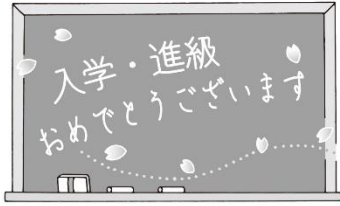


ほけんだより

平成31年4月8日



No. 1 小笠原中学校 保健室



2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。春休みは、リフレッシュできたでしょうか。そして今日の始業式を、どんな気持ちで迎えましたか。新しい教室に入った君たちの姿が、凛々しく感じました。新しいメンバーで、今年度も頑張っていきましょう！

保健室は、昨年度に引き続き、養護教諭 が担当します。 皆さんの健康と安全を維持し、小笠原中学校の生徒全員が安心して充実した学校生活を送れるようサポートしていきます。よろしくお祈りします。

提出書類一覧

本日配付した保健関係の配布物は、以下の通りです。新年度すぐに回収する書類は、「保健調査票」、「心臓検診問診票」(1年のみ)です。その他健康診断などで必要な問診票等は、各検診日に合わせて配付します。記入漏れがないようにご確認の上、締め切り厳守でお願い致します。

配付物	配付日	提出書類・〆切日
①保健調査票(四肢の状態健診問診票含む)	1年生：9日 入学式 2・3年生：8日 始業式	①と②のみ 12日(金)〆切
②心臓検診問診票(1年生のみ配布)		
③ほけんだより1号		
④「災害共済給付制度」のお知らせ		
⑤スポーツ安全保険の加入について		

全校・・・緊急連絡先など、変更があれば赤で訂正をお願いします。また、中面の「4. 最近の健康状態・生活習慣について」の欄で、当てはまる場合は当該学年欄に〇をつけてください。最後に、保護印欄に押印をお願いします。

1年生・・・保健調査票・心臓検診問診票の記入をお願いします。アレルギー対応など、学校に健康に関することで相談などありましたら、いつでもご連絡ください。

転入生・・・新規作成になります。記入漏れのないように、お願いします。

4月の健康診断・食育スケジュール



実施日	項目	対象学年	準備・服装など
11日(木)	身体計測	全学年	体育着・メガネ
12日(金)	尿検査(1次)	全学年	朝、尿を採ってくること
16日(火)	心臓検診	1学年	体育着
17日(水)	食育講話	全学年	特になし
19日(金)	歯科健診	全学年	歯をよく磨いておくこと
23日(火)	尿検査(2次)	1次未提出の人	12日(金)に未提出者の生徒は必ず提出
	お弁当の日	全学年	自分でお弁当を作ってくる

裏面へ続く

～4月の保健目標～

自分の健康状態を知ろう！

保健室を正しく使おう！

4月の補食内容

15日(月) ヨーグルト

19日(金) ヨーグルト飲料

24日(水) ヨーグルト



<保健室のルール> みんなの保健室です。ルールを守って使しましょう。

- ①保健室の利用は、原則として**休み時間に利用**します。休み時間が終わっても授業に出られそうにない時は、**教科担任か、学年の先生に連絡してから**保健室に来てください。
- ②保健室は、応急処置をするところです。その日に学校で起こったケガが対象です。家庭でのケガや**継続的なケガの治療はしません**。
- ③飲み薬は置いてありません。薬が必要な人は、自分で持参してください。
- ④休養する場合は、1時間までとします。回復しない場合は、早退して休みましょう。
睡眠不足を回復させるための休養は、できません。
- ⑤保健室のものを勝手に触ったり、使わないようにしましょう。
- ⑥来室するとき、退室するときは、しっかり挨拶をしましょう。
- ⑦保健室では具合が悪かったり、心が疲れていて休んでいる場合があります。お互いに**気を配って利用**してください。
(入口のカーテンが閉まっている時は、面談や相談中です。)
- ⑧身体や悩みの相談をしたい時、愚痴をこぼしたい時、ちょっと話をしたい時など、昼休みか放課後に時間を作ります。1つ1つの授業を大事にして欲しいからです。「今日の昼休み、話を聞いてください」など、気軽に声をかけてくださいね。



<食育講話・お弁当の日について> ~生徒の皆さん・保護者の皆さんへ~

本校は、食育の取組みがあります。大きく分けて「食育講話」と「お弁当の日」の2つの取組みがあります。「食育講話」は、朝読書の時間に食に関する話を聞く時間です。「お弁当の日」は、自分のお弁当を自分で作る日です。先生方も含め、全員がお弁当作って持ってくることになります。(詳細は、第1号の食育通信をご覧ください。)

朝の忙しい時間にお子様が「自分で弁当を作る」ことは、ご家族の方には大きなご負担だと思います。しかし、月に一度のこの取り組みを続けることで、「大きな生きる力になる」と信じています。どうか、お子様に温かい声かけ、アドバイス、見守りをよろしくお願いいたします。

「弁当の日」は、2001年香川県の小学校の校長先生が始められ、全国に広まった活動です。今は全国で、1800校以上もの学校で取り組まれています。

子どもたちは、高校卒業と同時に島を出る子がほとんどです。生徒達が自分で弁当を作ることで、「食」がぐっと身近になり、島を出た後の自分を疑似体験できるようになります。また、本校では普段から家族に弁当を作ってもらっている生徒が多いです。弁当作りの大変さを自分で経験することで、感謝の気持ちを改めて感じて欲しいと思います。

1年生の皆さんは、初めは、片付けを手伝ったり、詰めるだけでもかまいません。おかず一品作ることから挑戦してみてください。3年生の卒業する頃には、メニューを自分で決め、買い物から全て自分でできるのが理想です。

目標は高く、でも一歩ずつ、ご家族の見守り、ご協力をよろしくお願いいたします。

