



2・3年生用

令和5年4月6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。春休みは満喫できましたか？春は別れと出会いの季節ですね。新しい環境になりますが、気持ちを新たに、頑張っていきましょう！

皆さんの健康と安全を維持し、小笠原中学校の皆さんが毎日元気で、充実した学校生活を送れるようサポートしていきます。いつでも声をかけてくださいね。

養護教諭 小河光子（おがわみつこ）



本日配付する保健関係の配付物は、以下の通りです。新年度すぐに回収する書類は、3種類です。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・×切日
①保健調査票(四肢の状態健診問診票含む)	4月6日(木) 【始業式】	①・②・③のみ 4月12日(水)×切
②結核検診問診票		
③心臓健診問診票		/
④ほけんだより1号		
⑤「災害共済給付制度」のお知らせ		
⑥スポーツ安全保険の加入について		

〔①保健調査票〕

変更がある箇所を、赤で訂正をお願いします。また、中面の「4 学校に知らせておきたいこと」「5 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記入をお願いします。最後に、保護者印欄に押印をお願いします。

〔②結核検診問診票〕全ての項目にご記入ください。

〔②結核検診問診票〕全ての項目にご記入ください。

## 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(火)	身体測定	全学年	体操着を持参。女子はポニーテール不可
13日(木)	尿検査(1次)	全学年	朝、尿を採ってくる
21日(金)	歯科健診	全学年	歯をよく磨いておく
25日(火)	お弁当の日	全学年	自分でお弁当を作ってくる
26日(水)	尿検査(2次)	1次未提出の人	13日(木)に未提出の生徒は必ず提出
26日(水)	眼科検診	全学年	メガネ・コンタクトを利用している生徒は、持参する

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

20日(木) ヨーグルト

27日(木) ヨーグルト



**!** 牛乳の提供は、10日からとなります。

## 〈保健室のルール〉 みんなの保健室です。ルールを守って使いましょう。

- 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、**教科担当の先生か、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。薬が必要な場合は、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、使ってはいけません。
- 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い人や、心が疲れていて休んでいる人がいる場合があります。お互いに**思いやりの心を大切にして利用**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、ちょっと話をしたい時など、時間を作ります。それは、授業を大事にして欲しいからです。  
「今日、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～

【生徒の皆さん】本校は、食育の取組があります。大きく分けて「食育講話」と「お弁当の日」の2つです。「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ようになります。(詳細は、第1号の食育通信をご覧ください。)

【保護者の皆さん】朝の忙しい時間にお子様が「自分で弁当を作る」ことは、保護者の方には大きな負担だと思います。しかし、月に一度のこの取組を続けることで、「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ケースがほとんどです。生徒たち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ので、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る機会にもなると思います。

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、見守り、ご協力をよろしく願いいたします。

