



H30. 4. 9

佐世保市立早岐中学校

新しい学年が始まりましたね。入学おめでとうございます。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。そして、4月は年度始めで、学校行事が多い時期でもあります。翌日まで疲れを引きずらないように休む時間もしっかりととりましょう。

何をするにも健康が基盤になります。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からのみなさんの健康づくりを精一杯サポートしたいと思っています。

(養護教諭 前田陽子・・・今年度よりお世話になります。よろしくおねがいします。)

新年度も健康に過ごそう！

毎日GOODな自分であるために

健康を支える
3つのキホン



① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

② 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

健康診断が
ヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康をじやましそうなものがないか、調べてもらうのが今月始まる健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらったから受診も忘れずに。



健康診断は
11月から
スタート

1 学校感染症について

感染症にり患した場合は、出席停止になります。その場合は、病院において「証明書・許可書」(学校用)を発行してもらってください。インフルエンザについては、証明書は必要ありません。

2 早退・けがなどによる連絡

熱など体調を崩しての早退やけがによる病院受診の場合は(緊急を除き)保護者の方に迎えに来ていただくようにしています。緊急連絡先に連絡をしますので、変更等ある場合は必ず学校へお知らせください。

学校管理下のけがについては、スポーツ振興センターへの災害給付手続きを取りますので担任もしくは養護教諭へお知らせください。

1年間お世話になる校医の先生を紹介します

学校医：小松博子先生（森山小児科） 歯科校医：塩田勝徳先生（塩田歯科）
 平川信幸先生（平川整形外科） 渡邊吉郎先生（渡邊歯科）
 川尻逸平先生（川尻耳鼻科） 薬剤師：関 桂子先生（杏林病院）
 山田克彦先生（佐世保中央病院） ～よろしくおねがいたします～

定期健康診断が始まります。

6月までの健康診断日程です。ご確認ください。



検査項目	検査月日	時間	対象者	場所
体位測定 脊柱チェック	4月16日(月)	2校時 3校時 4校時	3年 2年 1年	体育館 卓球室(女子)
視力検査	4月19日(木)	6校時	全学年	各教室
聴力検査	5月11日(金) 6月7日(木)	午前中	3年 1年	放送室
心臓検診	4月11日(水) 4月18日(水)	午前中 午後	1年	保健室
尿検査	4月19日(木) 4月20日(金) 5月7日(月) 5月8日(火) 5月22日(火)	尿1次 1次予備日 尿2次 2次予備日 尿3次	全学年	保健室で回収
耳鼻科検診	5月24日(木) 6月21日(木)	13:30～	3年 1年	保健室
内科検診	4月25日(水) 4月26日(木)	13:30～	1年・2年1～3組 3年・2年4、5組	男子:体育館 女子:保健室
眼科検診	6月13日(水)	13:30～	1年	保健室
歯科検診	5月9日(水) 5月23日(水) 5月29日(火)	13:30～	3年 2年 1年	体育館
脊柱検診	5月31日(木)	13:30～	全学年の該当者	保健室

保護者の方へお願い

- * 1 心電図検診は、上記の二日間に検査できない場合、他の学校へ保護者の方に連れて行ってもらい検診することになります。この二日間に検診できるようご協力お願いします。
- * 2 検診で所見が見つかった場合は治療勧告書を配布します。早めに受診されて、その結果については学校へ提出ください。