



2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新学期が始まりましたね。

そして、はじめまして。私は、養護教諭の鈴木 奈留美といます。今年度よりこの小笠原中へ赴任してきました。初めてのことばかりで緊張しています。早く皆さんの顔と名前を覚えたいので、気軽に声をかけてください。皆さんが安全で健康な中学校生活を送ることができるよう、保健室でサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

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」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・切日
①保健調査票(四肢の状態健診問診票含む)	1年生：7日 入学式 2・3年生：6日 始業式	○ 12日(水)
②ほけんだより1号		
③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○をつけてください。最後に、保護印欄に保護者印の押印をお願いします。

1年生・・・小学校より保健調査票を引き継いでおります。入学式にお子様にお渡しいたします。学校名の変更をお願いいたします。

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(火)	身体計測	全学年	体育着・メガネ
13日(木)	尿検査 (1次)	全学年	尿検査のセット 朝、尿を採ってくる
19日(水)	食育講話 お弁当の日	全学年	自分でお弁当を作ってくる。
20日(木)	尿検査 (2次)	1次未提出 の人	13日に未提出者の生徒は 必ず提出すること
21日(金)	歯科検診	全学年	歯をよく磨いておくこと

～4月の保健目標～

自分の健康状態を知ろう！

4月の補食内容 13日(木) ヨーグルト

20日(木) ヨーグルト飲料

26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、心が折れている人が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。大騒ぎする場所ではありません。
- 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。

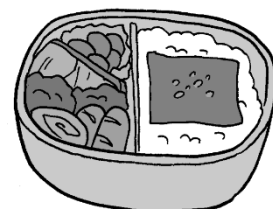


「食育の日」について ～生徒のみなさん、保護者の皆様へ～

本校には月に一度、「食育の日」があります。(今年も基本的に第三水曜日です。)この日は、朝読書の時間に、全校生徒が音楽室に集まり、食育講話を聞きます。(食育通信発行)そして、「お弁当を自分で作ってきて、クラス全員で食べる」取り組みをしています。普段、家に帰って食べている生徒も、この日は、お弁当を持ってくることになります。

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、お子様に温かい見守り、声かけ、アドバイスをよろしくお願いいたします。

「弁当の日」は、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。弁当作りの献立、食材の買い物、調理、箱詰め、片付けの全てを生徒自身が行い、その弁当を学校に持ってきて、みんなで経験を分かち合いながら食べる、というものです。その反響は「親子の会話が増えた」「日頃の大人の努力が実感できた」「本人の自信になった」など様々です。



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。