

ほけんだより

平成30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、元気に過ごせましたか。そして今日の始業式・着任式を、どんな気持ちで迎えたでしょうか。島を出られた先生方・卒業生の思いや教えを継ぎ、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 鈴木 奈留美が担当します。皆さんの健康と安全を維持し、おが中生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。どうぞよろしくお願いたします。

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	○ 11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。学校名の変更や各箇所请加筆訂正、中1欄の記入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(水)	身体計測	全学年	体育着・メガネ
12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
18日(水)	尿検査 (2次)	1次未提出 の人	12日に未提出者の生徒は 必ず提出すること
19日(木)	食育講話	全学年	特になし
20日(金)	歯科検診	全学年	歯をよく磨いておくこと
25日(水)	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

13日(金) ヨーグルト

18日(水) ヨーグルト飲料

26日(木) 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。
(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～

本校には月に1回、食育の取り組みがあります。昨年度までは、「食育の日」として、朝読書の時間に「食育講話」と、自分で自分のお弁当を作る「お弁当づくり」の取り組みをしていました。今年は、お弁当作りの振り返りをしっかり行って欲しいということや、お弁当づくりの告知も兼ねて、「食育講話」と「お弁当の日」を日にちを分けて、設定することにしました。(詳細は、第1号の食育通信をご覧ください。)

この日は、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。
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、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。

