

保健だより

令和5年 4月
柏市立光ヶ丘中学校
V.V.V

とても早い春の到来で、すでに桜の木には
若葉が萌えています。みなさんも新鮮な
気持ちで、若い芽を精一杯伸ばしていましょ。

A期の保健目標

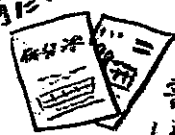
正しい健康診断の受け方を
身につけよう

がんばろー！



- ・発育測定・視力 = 4/7(3年), 10(2年), 12(1年)
- ・聴力 = 4/13(1-3年) ・耳鼻科検診(1-3年全員, 2年希望者)

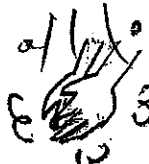
受ける前に...



新調査の
書類は指定された
日曜日を持って!



準備はいいこと
注意についてプラス
配分をよく読んで。



検査会場に
入る前には
お水も。



どうして健康診断をするの? どんな目的があるからなの?

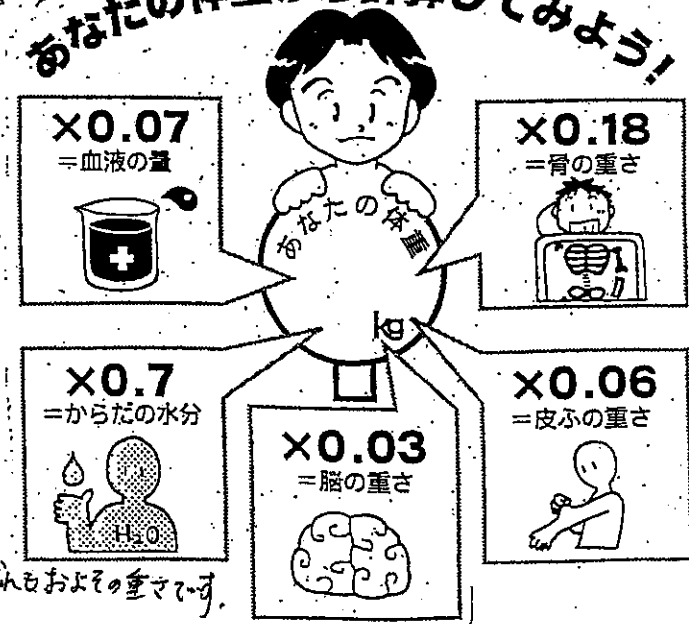
毎年行われる健康診断。「またか...」と云わず、目的を正しく
理解して受けましょう。みんなの学校生活を楽しいものにすることが、大切な行事です。



養護教諭の
薄口です。
よくお願いいたします。

発育測定を終えたら...

あなたの体重から計算してみよう!



もしも「治療・検査の弱め」を
もらったら...

早めに病院へ!
特に、お医者さんへお話を
自然に伝えることありません。
お体の病気を「早期発見、
早期治療」が原則です。



ここは
いそいそ

家の人に必ず「疲」いてください。
カバンの中にとっておいてください。

1. バランスよく成長しているか調べる
2. 学習や運動をする時に困ることはないか調べる
3. 歯や口内を清潔にしているか調べる
4. 自分が気づかぬうちに、病気になっていないか調べる
5. 自分の健康は自分で守るという
自覚を育てる!!

自分の体のことを最もよく知っているのは、
あなた自身です。「他人がしてくれず健康管理」は、
3年間かけて卒業しましょう。

みんなの顔が1人1人違うように
体格や検診の結果も違って当然。
「平均値より低い」と
悩まないで、それは個性です。
大事なことは他人と比べること
なく「自分の体の状態を知ること」
なのです。

