

菜の花



ほがらかに咲く菜の花のように、
実りある学校生活を送っていきましょう！

令和4年4月6日
下館北中 保健室

● 4月の保健目標 ●

自分の身体について知ろう



4月になりました。入学・進級おめでとうございます。新しい学年となり、大きな期待と不安を胸に毎日を過ごしているのではないのでしょうか。

新しい生活が始まると、気付かないうちに疲れがたまっていきます。疲れた時はゆっくり休んで、エネルギーを蓄えることも必要です。自分の身体や心を大切にしてください。

保護者のみなさま、今年度もお子さまの心身の健康について北中職員が一丸となってサポートして参ります。よろしくお願いいたします。

● 健康診断が始まります ●

健康診断は、毎年大きく成長するみなさんの身体の様子を知るために行います。自分の身体をよく知ることは、自分を大切にすることにもつながります。自分の身体を大切に健康な生活を送るために、今年もしっかり健康診断を受けましょう。

★ 下記の日程で健康診断を行います！

- 4/8 (金) 身体測定・視力検査 (全学年) 2時間目
聴力検査 (1・3年生のみ)
- 4/12 (火) 心臓病検診 (1年生のみ) 11:00~
- 4/15 (金) 歯科検診 (全学年) 9:30~
- 4/20 (水) 尿検査 (全学年) 朝の時間回収
- 5/6 (金) 小児生活習慣病予防検診 (1年生のみ) 9:00~
- 5/10 (火) 耳鼻科検診 (全学年) 13:00~
- 5/20 (金) 内科検診 9:00~



学校医の先生方

- *宮田 秀夫 先生 (宮田医院)
- *鈴木 栄一 先生 (鈴木耳鼻科医院)
- *吉川 昭嘉 先生 (吉川歯科医院)
- *奥貴 由佳里 先生 (ハニユウ薬局)

北中保健室

養護教諭 栗野 智美 です

1年間よろしく
お願いします！



● 年度始め保健関係書類提出のお願い ●

健康診断を行うにあたり、学校では、保健関係の書類等を確認して、お子さまの健康状態を把握したいと思っております。お忙しいところとは思いますが、記入もれに注意し、提出期限を守っていただけるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

★ 提出物一覧

- 保健調査票 全学年
 - 健康基礎調査票 3年生
 - 緊急連絡表 1・2年生
 - 継続用食物アレルギー調査票 . . . 全学年
 - 小児生活習慣病予防検診調査票 . . 1年生
 - 心臓病検診調査票 1年生
 - スポーツ振興センター加入同意書 . 1年生
- ※提出前によくご確認ください！

提出期限
4/8 (金)

● スポーツ振興センター・災害給付金について ●

学校の管理下でケガや病気をした場合に、災害給付制度を利用すると、医療費の「窓口でのお支払い分(3割) + センターからの給付分(1割)」が返金されるという制度です。下館北中学校では、全生徒加入を原則としています。ただし、災害給付制度の対象となるのは、下記の2つの条件が当てはまる場合のみとなります。

- * 登下校中・授業中・部活動中など、学校の活動中でのケガや病気の場合
- * 初回受診料の窓口でのお支払いが1500円以上の場合

手続きは学校で行いますので、ご利用の際は、担任または部活動顧問までお知らせください。詳しい内容につきましては、別紙『独立行政法人日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」への加入について』をお読みください。



● ほっ…とする時間を大切に♪ ●

4月は何もかもがバタバタしていて、なんだか疲れてしまいますね。そんな時だからこそ、1日の中で10分でもいいので、「ほっ…♪」とできる時間を作りましょう。



温かいお茶を飲む



ゆっくり入浴する



たくさん笑う



家族や友達と話す