

新学期が始まりました。

健康診断も始まりました！

12名の1年生を迎え、内海中学校の明るさが増してきました。1年生のハツラツとした笑顔がまぶしいです。

○健康 ○笑顔 ○さわやかな行動

を大切にする内海中学校の生徒になってほしいです。

さて、【健康】ということで、先週より健康診断が始まりました。この4月から6月にかけて、様々な健康診断が実施されます。

①自分の体を知り、②自分の健康を守り、③健康な体を育ててほしいと思います。

健康診断の目的や今後の健康生活についての指導



健康診断(検査)の日程

4月20日(水)	貧血検査	全校生徒
	心電図検査	1年生
	小児生活習慣病予防健診	1年生
4月21日(木)	尿検査	全校生徒
5月13日(金)	内科検診	全校生徒
5月18日(水)	歯科検診	全校生徒
6月2日(木)	モアレ検査	1年生

お世話になる先生方です。

- ☆学校医 内海診療所 嶋本純也先生
- ☆学校歯科医 こじま歯科 児島一夫先生
- ☆学校薬剤師 明石薬局 古川裕香さん

保健目標 自分の健康状態を知ろう

給食目標 給食の準備や後片付けを協力しよう

こんな人になってほしいな

☆健康診断を自分のからだのことで知る機会にできる人

主役は皆さんです。自分の健康診断の結果を知り、健康管理に生かせる人になってほしいと思います。

☆将来の健康を意識した生活ができる人

10年後の自分、20年後の自分をイメージして、気持ちよく健康的に過ごすためには、小さなことの積み重ねが大切です。例えば……

- ・食後は必ずていねいな歯みがきをする。
 - ・うがいと手洗いは「健康の基本」
 - ・部屋の空気を入れ替える。「窓を開けよう」
 - ・朝ごはんをしっかり食べよう。
- など、実行できる人になろう。

☆自分のことや周りの人のことを大切に思うことのできる人

周りの人を大切にする……ということとはどんなことか考えてみましょう。

- ・困っている人がいたら助けられる人
 - ・学級のみんなで協力できる人
 - ・いつも自分中心に考えない人……
- など、あなたはどんなことだと思いますか？

周りのことを大切にできる人とは、きっと自分のことも大切にできる人だと思います。

人は一人一人違います。分かっているけど、時には腹立たしいこともあるでしょう。でも、この時が自分を成長させるチャンス！なのです。

【違いを認められる自分になる】ことは、自分が生きていく上で、とても気持ちが楽になることだと思います。