

元気がいちばん

No.1
令和5年4月13日
安来三中 保健室

気持ちのよい
あいさつをしよう



「三中生は、『いつでも』『どこでも』『誰とでも』『何度でも』あいさつをします。」
これは、10日の着任式で、生徒会長の田川さんが着任された先生へ伝えた
あいさつの一部です。

「おはよう」「こんにちは」などのあいさつは、当たり前と思われがちですが、実は相手の気持ちを一瞬で幸せにできる魔法の言葉です。そして、相手の心に近づき、つながるためのコミュニケーションの第一歩であり、人間関係や人生をよりよい方向に向けることができると言われているほど大切なものです。初めて出会う仲間とよい関係を築き、誰もが居心地のよい学校にするためにも、みんなで「気持ちのよいあいさつ」ができるといいですね。



1年生のみなさんは、中学校生活に慣れるまでの間は、日々の行事や生活リズムや環境の変化によって、普段より疲れやすくなる人が多いと思います。毎日元気に活動するために翌日の準備を早めに終え、十分な睡眠時間を確保しましょう。また、朝食もしっかり食べて一日をスタートしてほしいと思います。

2,3年生のみなさん、進級おめでとうございます。
2年生は1年生の先輩として、3年生は学校のリーダーとして学校行事や部活動など、様々な活躍の場があります。



みなさんが毎日よいコンディションで過ごし、さらなる成長に向かってコツコツと努力を続けていってほしいと思います。保健室では、今年度もみなさんの健康と成長をサポートしていきたいと思います。保護者の皆様には、お子さんの健康管理をはじめ、ご協力いただく点が多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



4/14(金) 身体測定・視力検査・聴力検査

～ 準備物を確認し、スムーズに動けるように準備しましょう。～
【持ち物】 体操服（半袖・短パン）、メガネ（持っている人）

- 前の休み時間に体操服に着替えておく。（1年生は登校後着替える。）
- 時間の始めに、測定場所で男女別出席順に並んで待つ。
- 静かに待ち、静かに受ける。
- メガネをもっている人は測定場所に持って行き、矯正視力も測定する。
- 聴力検査は、1年生と3年生のみです。



***** 裏面に「健康診断の予定」がありますのでご覧ください。 *****

健康診断の予定



健康診断は自分の体をよく知るチャンスです！

検査項目	期 日	受ける人	検査でわかること	準備物 その他
身体測定	4 / 14 (金)	全校生徒	体の成長やバランス	○半そで体操服・短パンで受けます。 ○髪の毛は、下の方で結んでおきましょう。
視力検査			物を見る力	○メガネを持っている人は、必ず持ってきてください。
聴力検査		1・3年生	学習に必要な聴力の有無	○前日までに耳垢をとっておいてください。
耳鼻科検診	4 / 26 (水)	1年生	耳、鼻、咽喉の異常の有無	○前日までに耳垢をとっておいてください。 ○食後、口の周りをチェックしましょう。
歯科検診	4 / 27 (木)	全校生徒	むし歯、歯垢の有無、歯肉、歯並び、咬み合わせ、顎の関節の状態	○朝の歯みがき、給食後の歯みがきをていねいにしましょう。 ○給食後、口の周りをきれいにしておきましょう。
色覚検査	5 / 2 (火)	1年生の希望者	先天性色覚異常の疑いの有無	○メガネがある人は、準備しておいてください。
心電図検査	5 / 17 (水)	1年生	心臓の病気の疑いの有無	○前日お風呂に入って清潔に洗っておきましょう。
尿検査	5 / 16 (火) 6 / 1 (木)	全校生徒	腎臓の病気、糖尿病などの疑いの有無	○朝、尿をとること、持ってくることを忘れずに。
内科検診 結核検診 運動器検診	5 / 24 (水) 5 / 30 (火)	3-1 2年 3-2 1年	○心臓の音、呼吸の様子、背骨や胸郭の形、皮膚の様子栄養状態など ○結核の疑いの有無	○服装は、体操服の半そで短パンです。 ○前日お風呂に入って体を清潔にしておきましょう。
眼科検診	5 / 31 (水)	全校生徒	眼や目の周りの皮膚の異常の有無	○きちんと顔を洗っておきましょう。 ○メガネがある人は、準備しておいてください。