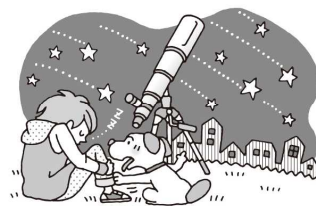


ほけんだより 7月号 H30.7.26 第三中学校保健室 畠山

心もからだも健康に過ごせた1学期でしたか？

1学期に行われた健康診断を通して、「**自分の心とからだの主人公**」になることができたでしょうか？（自分の心とからだの健康管理が自分でできるようになる！ということでしたね）自分の大切な心とからだのことを、まずは自分がよく知ることが大切です。



7月には元気アップ週間があり、自分の生活を振り返りました。今年はメディア時間を意識してみることができましたか？夏休み中も生活のリズムを崩すことなく、心もからだも健康に過ごしましょう。2学期のスタートには、みなさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしていますね！

健康の記録をお渡しします

1学期に行った健康診断の結果が記入されています。自分の身体の成長、健康状態がわかります。お家の方と一緒に見て自分の成長の様子を確かめましょう。

＊表紙に保護者印を押していただきますよう。

＊「健康の記録」は健康診断の結果の記録ですので、すでに治療が済んで

いる病気についても記入されていますが、心配しないでください。治療済の印が押してあります。

＊「健康の記録」のなかで（ ）で病気の名前が記入されている場合があります。検診の結果所見はありましたが、症状がひどくないためすぐに受診の必要はないものです。症状がひどくなるようでしたら受診してください。

健康の記録は大切な記録になります。なくさないでください。

夏休みです！保健室からのおねがい

☆夏休みも規則正しい生活で、プラスの風車を回そう！特にメディア時間のコントロールをしましょう。



☆治療のすんでいない人は夏休み中に治療を済ませましょう。

☆トラブルに巻き込まれないようにしましょう。喫煙・飲酒・薬物の使用は禁止です！



受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに

＜お家の方へ＞

慌ただしく過ぎた1学期。健康診断、けがや病気の対応など、保護者の皆様にも何かとご迷惑をおかけすることが多かったと思います。また、6月には1年生の登山のための健康調査など、子どもたちがより安全に安心して行事に臨めるよう行いましたが、お忙しい中協力していただくのは大変だったと思います。本当にありがとうございました。

例年のように、健康診断を実施する中で校医さんより「3年生は高校入試があるので、早めに治療を済ませることをおすすめします」とアドバイスをいただきました。普段は忙しくなかなか受診できないと思いますので、夏休み中の受診をお願いします。子ども達の心とからだのことについて、心配なこと相談したいことなどありましたらお気軽に保健室畠山に声をかけてください。

