

入学・進級おめでとうございます。



お花見の季節になりました。今年度は新入生28名を迎え、全校生徒111名で令和5年度がスタートしました。1年生の皆さんは早く中学校生活に慣れるよう、「早寝・早起・朝ご飯」を心掛けて、元気に登校してほしいと思います。また、コロナ禍の影響で視力低下や肥満、体力の低下などが心配されます。皆さんが健康で元気に中学校生活を送り、健全に成長できるよう支援していきたいと思いますので、心配なことや不安に思っていることがありましたら、遠慮なく相談してください。

4月の保健行事

4月10日(月)	全学年	保健調査票・健康診断同意書配付	(14日まで提出)
	3年生	修学旅行事前健康調査配布	(14日まで提出)
19日(水)	全学年	身体測定・視力検査・聴力検査	放課後
28日(金)	全学年	眼科検診	13:15~保健室

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める



悩みを
相談できる



体や心について
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

保護者の皆様へお知らせとお願い

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。お子さんが心身ともに健康で、安心して中学校生活が送れるよう支援していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします

- ★ 昨日、保健連絡用封筒に入れて、「保健調査票と健康診断同意書」を配付いたしました。
14日(金)まで学級担任にご提出ください。なお、3年生には、修学旅行事前健康調査を一緒に配布しています。
- ★ 引き続き、お子さんの朝の健康観察をお願いいたします。また、体調が悪い場合は、無理せず休養し、早めに病院を受診させるようお願いいたします。

夜ふかし していませんか？



しんねんど
新年度が
はじまりまし
た。新しい
かんきょう あたら
環境、新しい友だちにド
キドキそわそわして、つ
い夜ふかしをしています
んか？

夜ふかしを
すると…

- しんちよう の
身長が伸びにくくなったり、
つか
疲れが取れにくくなる
- べんきよう
勉強やスポーツに
しゅうちゅう
集中しにくくなる
- めんえきりよく さ
免疫力が下がり、
かぜなどをひきやすくなる
- いらいらしたり、
おちこ
落ち込みやすくなる

げん き がっこう せいかつ おく
元気に学校生活を送るためにも、
はやね はやお せいかつ ととの
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



始めよう 朝の健康チェック



がっこう せいかつ げん き おく
学校生活を元気に送るヒケツ
は、自分の体と心の状態に気を
くば ちい いじょう はや
配り、小さな異常に早めに気づ

けるようにすること。

がっこう い まえ げん こう しゅうかん
学校に行く前の健康チェックを習慣にしまし
よう。

朝の健康チェック

- ☒ ねむ け のこ
眠気は残っていない？
- ☒ しょくよく
食欲はある？
- ☒ ウンチはスツキリ出た？
- ☒ からだ い わ かん
体に違和感があるところはない？
- ☒ ねつ はな みず
熱やせき、鼻水はない？
- ☒ やる気はわいてくる？



き になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

食後の歯磨き習慣、始めよう！

皆さんの「お口の中」は健康ですか？むし歯はなくても歯肉炎がある人は要注意です。むし歯も歯周病もプラーク（歯垢）中の細菌が原因ですので、正しい歯みがきでプラークを除去し、細菌の数を減らすことが大切です。

さて、南郷中では給食後に「歯磨きタイム」の時間があります。広報委員会が音楽を流してくれますので、それを合図に歯磨きをします。1年生の皆さんは、小学校でも給食後に歯磨きをしていたと思いますので、中学校でもぜひ続けてください。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と
歯ぐきの間にたま
って炎症を起こし、歯ぐきが腫れ
たり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の
中のミュータ
ンス菌が、歯を溶かして穴を
あけてしまいます。