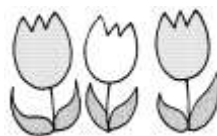


# ほけんだより



長岡中学校 保健室

2019/4/13

文責 土屋 智美

入学式にはまだ8分咲きくらいだった長岡中のさくらが、今週は満開になりました。残念ながら4月とは思えない花冷えの日が続き、のんびりお花見をしている暇がないほど、慌ただしい新学期が始まりました。対面式の2、3年生の合唱、素晴らしいと思いました。生徒会の皆さん、お疲れ様でした。今年の長中の1年が楽しみになりました。

今年度も、皆さんの健康をお祈りしています。長岡中2年目になりました。土屋智美です。よろしくお願いいたします。

## 身体測定が 終わりました

去年から座高の測定がなくなり  
身長・体重のみになりました。  
視力は教室で担任の先生が  
測定しました。  
1、3年生は聴力の検査もしました



## 平均を出してみました。参考にしてください。

	身長	体重
1年男子	153.1	44.4
2年男子	159.5	49.5
3年男子	165.1	54.7
1年女子	150.1	43.3
2年女子	154.2	47.9
3年女子	156.4	50.8

ひとりひとり顔が違うように体格もそれぞれが個性です。人と比べて悩むことはありません。成長のスピードや成長のピークは人それぞれです。  
9月と1月にも測定をします。自分の体のバランスを確認し、健康的に成長できるように自分自身の体を見直す機会にしてください



4月18日(火)尿検査(全学年)  
4月20日(木)歯科検診(全学年)  
4月26日(水)貧血・生活習慣病検診(1年)  
心電図検査 (〃)  
5月 9日(火)尿2次検査(対象者)  
5月 9日(火)内科検診(3年)  
5月12日(金)耳鼻科検診(1・3年)  
5月23日(火)内科検診(2年)  
5月30日(火)内科検診(1年・支援)

6月16日(金)思春期講座(2・3年)

7月14日(金)薬学講座(全学年)



# 保健関係の書類の提出・ありがとうございます

- ★ 保健調査票
- ★ 緊急連絡カード
- ★ 運動器検診保健調査票
- ◎ フツ素洗口申込書
- ◎ スポーツ振興センター同意書

★は全学年  
◎は1年生のみ提出です。

このあとも、内科検診時に「結核検診問診票」  
心電図・生活習慣病検診時にも問診票の提出を  
お願いすることになります。  
よろしくお願いします。

## フツ素洗口について

1年生は、申込書を提出していただきますが、2・3年生については基本的に昨年度からの引き続きになります。変更を希望する方は学校に連絡ください。(担任でも土屋智にでも結構です)

## 給食対応について

給食対応につきましても、2・3年生については昨年度からの引き続きで対応しています。体調の変化等で新たにアレルギー症状等が心配の場合は直接保健室まで連絡をお願いします。

### 保健室からのお願い

1年生は、入学してまだ5日目なので長岡中の先生の名前はまだまだ数人しか覚えてないと思います。私の名前は土屋智美(つちや ともみ)です。長岡中には土屋先生が5人もいます。2・3年生には『保健の先生』と呼ばれることが嫌いだと話してあるので、私のことを「ともみせんせい」と呼んでください。『保健の先生』と呼ばれると機嫌が悪くなるので気をつけてください。

さて、保健室は学校の中でどんな場所でしょうか。ケガをしたり、具合の悪いときに手当をする所・・・と言うのが一般的です。保健室の一番の役割です。教室とは違うくつろげる場所として保健室を利用したいと思っている人もいるかと思えます。

でも、長岡中の保健室は1階にあるので、悪い意味で死角になり、逃げ場所になってしまふのは絶対に避けたいと思っています。長中生全員の保健室ですから、一部の人たちにとっただけの居心地のいい場所になってはいけないと思って1年間やっていきたいと思っています。皆さんの一番の居場所はそれぞれの学級です。大事なのは授業です。そこを基本にして、保健室から皆さんのことを見守っていきたくと思っています。今年私は私、自らの上を見守って歩き、部活動の様子も見させてもらいたいと思っています。1年間がんばっていきましょう。よろしくお願いします。

