



けんこう

平成28年1月8日(金)
熊谷市立玉井中学校
保健室



1月の保健目標
規則正しい生活習慣を
確立しよう



学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

2016年のスタートです！！

今年も、玉中生のみなさんが心身ともに健康でありますように。

1

1月 保健行事予定

【身体測定】身長・体重を測定します。

1/13(水) 1年生
3年生
1/18(月) 2年生



【HQCシート実施】

1/12(火)～1/29(金)までの約3週間

実施方法は、9月と同じです。

しっかりとした生活習慣を確立し、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

3年生は、受験に向けていよいよラストスパートです。当日ベストの状態にもって
いけるよう、心と体をコントロールしましょう。

【性に関する学習】

毎年この時期に、心と体の学習を行います。1年生は、12月に保健体育でも学習
しましたね。思春期のみなさんは、成長期の体を大切にするとともに、何より心を成
長させていくことが大事です。物事に対してしっかり考えて判断し、正しい行動がで
きるようにしていきましょう。



私たちの体は、日々生まれ変わっています。
皮膚が生まれ変わるには60日、骨は約100
～300日、筋肉は半分が入れ替わるのに平
均180日くらいと言われているそうです。その
材料となるのが栄養素。バランスを考えて、き
ちんと栄養を摂ってくださいね。(月刊誌「健」お披露)

第2回 学校保健委員会(性教育講演会)

日時と場所 平成28年1月27日(水) 14:00～14:50(第5校時) 本校 多目的室
対象 1年生生徒 1年生保護者(希望者) 学校保健委員会委員
講師 中島桂子助産師(中島助産院)

★講演会后、14:50から30分程度、中島先生と保護者のみなさんで話し合う時間を設けます。

保護者の方へ

～かぜ・インフルエンザの予防、および対応についてのお願い～

今年度は、冬休み前の時点でインフルエンザの報告はありませんでした。全国的にも流行は遅いようです。しかし、これから流行が心配されます。できる限りの予防に心がけましょう。

また、もしかかってしまった場合は、出席停止期間を守っていただきますようお願いいたします。

*朝から、具合が良くない場合は、無理して登校することのないようにお願いします。

保健室に来室した時に問診していると、実は朝から調子が良くなかったということが結構あります。無理しても学習能率は上がりませんので、まず、朝の健康観察をしっかりとさせていただくとともに、具合が良くない場合は、無理のないようにしてください。

*体調不良の場合、特にこの時期は、早めに早退等の措置をとらせていただきます。

年度初めの届出と緊急連絡先が変わっている場合は、担任まで連絡しておいてください。

また、緊急連絡先が携帯電話の方が多くいらっしゃいますが、工作中でなかなか連絡がつかない場合があります。携帯の着信を時々見ていただくか、生徒自身が勤務先をしっかりとわかっていると助かります。

*改めて、インフルエンザの場合の出席停止期間を確認してください。

**発症から5日を経過し、かつ、解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで
(発症日や解熱した日は0日とします。また、5日と2日というこの2つの条件を満たしていないと出席できません。)**

自分のためにも、周りの人のためにも、出席停止期間はしっかり守っていただくようお願いいたします。

新しい年の始まりに “夢”のことば

他人の意見で 自分の本当の心の声を消してはならない
自分の直感を 信じる勇気を持ちなさい

《スティーブ・ジョブズ》

自分の夢 そんなに簡単に諦めきれなくて話でしょ

《本田圭佑》

ひとりで見る夢はただの夢 みんなで見る夢は現実になる 《ジョン・レノン》

日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」より抜粋