

ほけんだより



Health Letter



高中魂

元気に挨拶
元気に校歌
何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R6. 4. 8

一週目です



高中生の皆さん、今日から新年度です。

さあ～始まったぞお～と張り切っている人も、もうちょっと少し休みがほしいなあ…と、少し不安に感じている人もいます。でも、大丈夫！新しい仲間、新しい先生、新しい教室。確かに『新しい』ことには不安もあるけれど、何かが変わる始まりでもあるのです。自分一人で行動することに自信がないからとりあえずみんなについていこうかな～と想着いてもOKです！！スタートの仕方は人それぞれ。あなたの今の気持ちを大切にスタートしましょう。



4月の保健行事です。メモしておきましょう。

4月15日(月) 身体計測・視力	1. 2時間目	3学年
身体計測・視力・聴力	3. 4時間目	2学年
身体計測・視力・聴力	5. 6時間目	1学年
19日(金) 尿一次検査容器配布		全校生
22日(月) 身体計測・視力・聴力	2時間目	けやき
尿一次検査回収日		全校生
23日(火) 尿一次検査回収予備日		
25日(木) 内科検診	13時30分	けやき・3学年



身体計測はハーフパンツに半袖で行います。体調に不安のある人は担任の先生にお話しましょう。

毎年、未提出の人がいます。小さな検査ですが君たちの成長を妨げる重大な病気を早期発見できる大切な検査です。全員提出を目指してほしいと願っています。

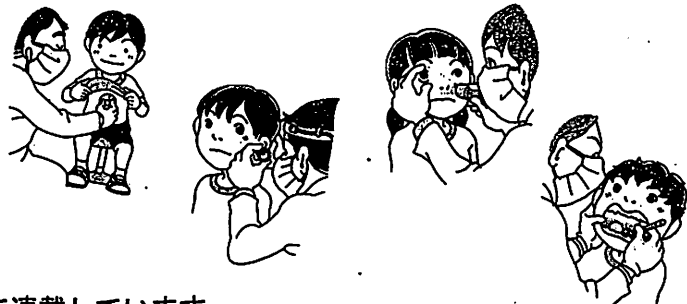


※成長には個人差があります。早く身長が伸びる人もいれば高校生になってから15センチ以上伸びる人もいます。また、今の君たちはまだ体を作っている途中です。体重は筋肉の他に胃や腸などの臓器や、脳、眼球、歯、血液、粘液、涙、鼻水などありとあらゆる生きるために必要なものすべての重さを合わせて『体重』と言っています。ですから、中学生の時期に体重が増えないことの方が心配です。体重計の数字だけを見て「太った」などという言葉で落ち込んだりしないように気をつけましょう。もし、自分の成長に関して心配な時はいつでも相談してくださいね。



健康診断でお世話になる学校医の先生の紹介(検診の時、校医の先生には元気にあいさつをしましょう)

- 管理校医：箕浦 貴則 先生 キッズクリニック田子
- 耳鼻科校医：田畑 摩純 先生 一番町耳鼻科
- 眼科校医：佐藤 恭雄 先生 みやぎの眼科
- 歯科校医：村上 正博 先生 村上歯科医院
- 学校薬剤師：菅原 しのぶ 先生 さざんか調剤薬局



高砂中のほけんだよりでは毎年、「テーマ」を作って連載しています。

令和6年度は「あなたの身近な素敵な人、元気をくれる人、また癒されたこと」です。お楽しみに。