



平成28年3月1日
南陵中学校 保健室
No.13

3月の保健目標 1年間の健康をふりかえろう

やり残したことはありませんか？

3月は、年度の締めくくり。
1・2年は一つ上の学年、3年生は卒業して、それぞれのステージに進みます。
4月からの新しい生活をスタートさせる前に、この1年間で「やり残したこと」は済ませておきましょう。
心と体の健康は、すべての基本です。
体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

★1年をふり返って、チェックを入れてみよう！

<input type="checkbox"/>	健康診断で見つかった異常や病気の治療は済ませた。
<input type="checkbox"/>	病気や大きなケガをしなかった。
<input type="checkbox"/>	睡眠時間は、十分とれていた。
<input type="checkbox"/>	好き嫌いせず何でも食べた。
<input type="checkbox"/>	友達と仲良くできた。

たくさん、チェックが入れられるほど、健康な1年だったと思います。あなたは、どうでしたか？



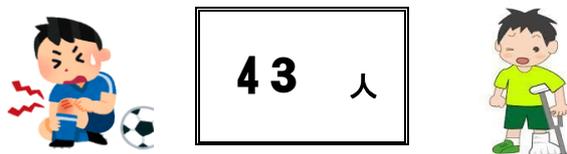
1年間、健康にすごせましたか？

保健室白書

2月末現在



スポーツ振興センター利用者人数(1月まで)



あなたは、大丈夫？

受診状況(医療機関に行った人)

	お知らせした人	医療機関に行った人	受診率(%)
視力検査	151人	53人	35%
むし歯等	62人	20人	32%



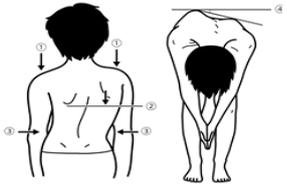
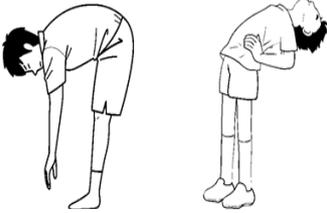
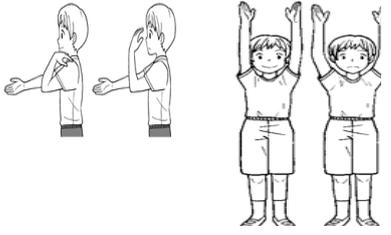
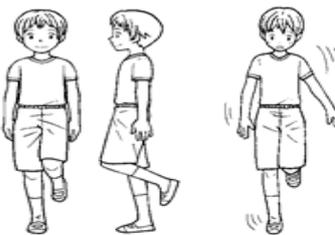
予告!

平成 28 年度から **運動器検診が始まります**



- ① 4月の保健調査により、各家庭で運動器の観察をして、異常がないかチェックします。
- ② チェックのある人は、内科検診のときに診察し、専門医にみていただいた方がよいか判断します。

【検診項目:6項目】 あなたは、大丈夫かな???

<p>① 背骨が曲がっている</p> 	<p>② 腰を曲げたり反らしたりすると痛みがある</p> 	<p>③ 腕や肩に動きの悪いところがある</p> 
<p>④ 足に痛みや動きの悪いところがある</p> 	<p>⑤ 片脚立ちが 5 秒以上できない</p> 	<p>⑥ シャガみこみができない</p> 

まちがいさがし

7



卒業おめでとう!

