

えがお NO.1



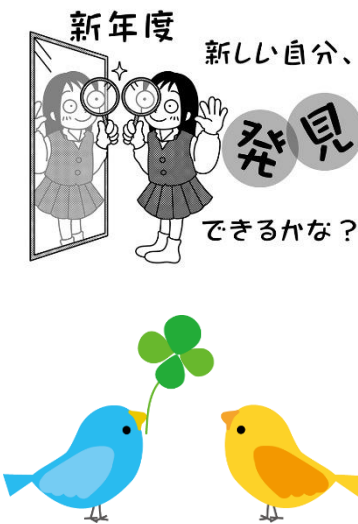
新宿区立西新宿中学校
保健室

4月の保健目標 「自分のからだの発育と健康状態を知る」

保健だよりのタイトルは「えがお」です。たくさんの西中生のえがおが見られることを願ってこのタイトルにしています。

7日の入学式で新入生49名を迎え、いよいよ西新宿中学校の令和4年度がスタートしました。今年度も残念ながらコロナ禍の入学式で在校生の2・3年生の参列は叶いませんでしたが、1年生は一人一人が頑張ろうとしている気持ちが伝わってきた立派な入学式でした。生徒会役員の さんの温かい歓迎の言葉で1年生は、西中の様子がわかり安心できたと思います。奇跡ともいえる新たな出会いも大切にしていきましょう。

新しい環境や友だちとの出会いにわくわく、ドキドキする反面、ちょっと緊張気味の1年生、いよいよ「先輩」となり気持ち新たに頑張ろうとしている2年生、最高学年として学校の中心となり、また進路決定に向けての準備期間を迎えた3年生。みなさんが健康で楽しく充実した学校生活が送れるように保健室から応援していきます。今年度も引き続き保健室を担当します 養護教諭の です。どうぞよろしくお願いたします。



「わたしと小鳥の対話」より

わたしがかからだをゆすつても、
きれいな音はでないけど、
あの鳴るすずはわたしのよう、
たくさんうたは知らないよ。
すずと、小鳥と、それからわたし、
みんなちがって、みんないい。

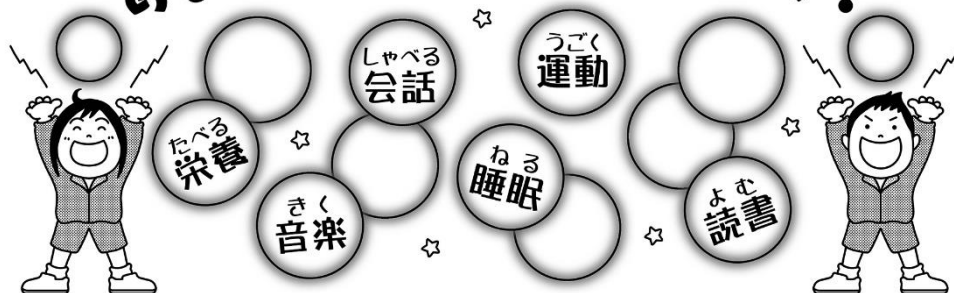
わたしが両手をひろげても、
お空はちっともとべないが、
とべる小鳥はわたしのよう、
地面をはやくは走れない。










みんなちがってみんないい
金子みすず

この詩は、大正から明治に活躍した童謡詩人の金子みすずの詩です。小学校の教科書にもものっていたこともあったようです。

人はみんな姿顔形が違うように、ひとりひとりが違います。運動の得意な人もいれば、苦手な人もいます。勉強が得意な人もいれば苦手な人もいます。この詩は、わたしと小鳥とすずのそれぞれ、得意なこと、苦手なことがあります、自分が得意なことが相手は苦手、自分が苦手なことが、相手は得意だったり、お互いそれぞれ短所はあってもまねできない素晴らしい長所があります。新年度の新たな出会い、周りの人の素晴らしい長所たくさんみつけてみてくださいね。

あなたの元気のもとは何ですか？



<p>目的</p>  <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいじょうぶ?</p>  <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p>  <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p>  <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p>  <p>きのうの、 NG かえて</p> <p>継続的な手当てではできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用する ときの約束</p>  <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>	<p>注意</p>  <p>内服薬は出せません</p>	
<p>ルール</p>  <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p>  <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p>  <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p>  <p>備品等に勝手に触らない</p>



なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法（第13条）では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもののひとつ。勉強も、運動も、趣味や遊びも、毎日の生活は体や心が元気であればこそです。学校での健康診断は、みなさんの「いま」の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学ぶ場でもあるのです。



いよいよ健康診断が始まります

日時 4月20日（水） 眼科健診 8：45～

会場 多目的室

担当 眼科校医 赤座 英理子先生<新宿西口駅前眼科>

