



＜今月の保健目標＞

生活リズムを整えて、心も体も
元気に過ごせるようにしましょう。



入学・進級
おめでとうございます



新しい年度、新しい学級での学校生活が始まりました！ワクワクでいっぱいの人もいれば、新しい環境に不安な人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人、様々だと思います。皆さんが元気に歩みだせるよう、応援しています。

保健室は昨年度に引き続き、養護教諭の仲田好美と谷久保咲弥が担当します。どうぞよろしくお願いいたします。

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？
心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。



体も心も変わる！思春期

中学生のみなさんはちょうど思春期と言われる時期。体だけでなく、心や考え方も大きく変わる時期です。



- 身長が急に伸びた
- 体つきが変わってきた
- 声や体のおいの変化が気になる
- 理由もなく、気分が落ち込んだりイライラしたりする
- 周りの人の言葉に敏感になった

この時期の成長には大きな個人差があります。早い・遅い、目立つ・目立たないに良い悪いはありません。

思春期は、これからの体と付き合っていく準備期間でもあります。自分の体と心におきている変化を正しく知ることが大切です。気になる変化があるときは、様子を見る、誰かに確かめるなど、選択肢はいくつもあります。自分に合った向き合い方を見つけていきましょう。



健康診断がはじまります！

自分の健康を守るのは誰でしょうか？ それはあなた自身です。必要なことを学んだり、スポーツや趣味を楽しんだり、友だちと仲良く過ごしたりするためには、健康であることが大切です。

自分の健康を守るために、健康診断は欠かせません。健康診断では、体の成長の具合を確かめたり、異常がないかどうか調べたりします。また今後、「保健だより」でも、健康に関する情報を届けていきます。ぜひ参考にして、活用してください。



健康診断の目的



体の状態や成長の様子をチェックする



自分の体や健康について知り、興味をもつ



異常や病気を早期発見し、早期治療できる



健康に生活するための目標が分かる

健康診断の項目

身体計測

身長・体重、成長の様子

歯科検診

歯やあご、歯肉（歯ぐき）の状態

聴力検査

耳の聞こえの状態

視力検査

目の見えかた

内科検診

心臓や肺、骨・皮ふの状態、栄養がとれているかどうかのチェック

耳鼻科検診

耳・鼻・のどの状態

結核検診

「結核」という病気のうたがいがどうかのチェック

運動器検診

手や足、骨・関節などの状態

眼科検診

目や目のまわりの状態

尿検査

腎臓病や糖尿病などがないかどうかのチェック



健康診断のお知らせ

すべての検診をもらなく受けるようにしましょう！

検査項目	実施日	時間	対象学年	場所	備考
身体測定	4月10日(金)	8時40分	全生徒	学年フロア	☆体育着で測定します。
歯科検診	①4月30日(木)	8時40分	1年生(7クラス)	地域連携室	☆朝食後の歯磨きを忘れずに！
	②5月7日(木)	8時40分	2年生(7クラス)		
	③5月28日(木)	8時40分	1年生(2クラス) 2年生(2クラス) 3年生(3クラス)		
	④6月4日(木)	8時40分	3年生(6クラス)		
内科検診	①5月14日(木)	8時40分	1年生(5クラス)	地域連携室	☆体育着で行います。
	②6月11日(木)	14時	1年生(3クラス)		
	③6月18日(木)	8時40分	2年生(5クラス)		
	④6月18日(木)	14時	2年生(3クラス)		
	⑤6月25日(木)	8時40分	3年生(5クラス)		
	⑥6月25日(木)	14時	3年生(3クラス)		
	⑦7月2日(木)	8時40分	1年生(1クラス) 2年生(1クラス) 3年生(1クラス)		
心臓病検査	5月12日(火)	9時	1年生のみ	男子:地域連携室 女子:保健室	☆体育着で行います。
聴力検査	5月19日(火)	13時50分	3年→1年	地域連携室	☆静かに整列
視力検査	5月21日(木)	9時	全生徒	体育館	☆メガネ使用者は、メガネを持参！ ☆コンタクトはできるだけ外して検査します。
もれ検査	6月3日(水)	4校時頃	・尿、心電図、視力、聴力未検査者	・地域連携室 ・保健室	
尿検査	5月26日(火) 27日(水)	朝の会終了後 保健室へ提出 ※検査機関回収 10時	全生徒	保健室	☆月経の生徒は、後日提出します。 ☆尿検体の入った小袋で提出(他のビニール袋や封筒に入れて提出しないよう、ご協力ください)
尿未検査 尿再検査	6月11日(木) 12日(金)	10時までに保健室へ提出	・未検査者 ・再検査者	保健室	
再身体測定	随時	休み時間	未測定者	保健室	

