

# ほけんだより 4月

R5.4.10  
丹原西中学校  
保健室



## 入学・進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。養護教諭の伊藤陽子いとうようこです。今年度も丹原西中学校の皆さんが、心身共に楽しく健康に学校生活を送れるようにお手伝いしたいと思います。よろしくお願ひします。保健室からは「保健だより」等を通じ、健康についてお知らせします。心と体の健康について考える機会にしてください。

## 保健室からのお知らせ



日程	検査項目	対象者	備考
4月13日(木)	身体測定	全学年	身長・体重・視力(全学年) 聴力(1・3年) ※体操服を忘れずに!
5月18日(木) 予備日:19日(金)	尿検査	全学年	※当日の朝起きてすぐの尿を採ってください。
5月30日(火)	心電図	1年生	事前に「学校心臓検診調査票」を配付します。
6月5日(月) 予備日:22日(木)	尿検査2次	対象者	※当日の朝起きてすぐの尿を採ってください。
6月13日(火)	歯科健診	全学年	事前に「歯と口腔の保健調査」を配付します。
6月15日(木)	内科検診	全学年	事前に「保健調査票」「結核健康診断問診票」「運動器(脊柱・胸郭、四肢、骨・関節)についての保健調査票」を配付します。 ※集団宿泊研修事前健診を兼ねます。(1・2年)
10月4日(水)	小児生活習慣病 予防健診	1年生と 追跡調査者	血液検査などを行い、生活習慣病にならないための予防健診を行います。
	貧血検査	2年生	血液検査をします。
11月7日(火)	モアレ検査	1年生	脊柱及び胸郭の疾病や異常の有無を調べます。

※1年生(希望者)は、色覚検査を10月に実施予定です。

# 保健室はこんな場所です

ケガの手当て  
をしてくれる



体調が悪いときに  
休める



悩みを  
相談できる



体や心について  
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。身長や体重等もいつでも測ることができるので、気軽に声を掛けてくださいね。みなさんといろいろな話ができることを楽しみにしています。

保健室では

## マナーを守りましょう

1

寝ている人が  
いるかもしれないから…

入るときは、しずかにあいさつを



失礼します

大きな声を出さないで

なるべく少人数で

2



担任の先生に「保健室に  
行きます」と伝えてから来る

3



出ていくときも  
あいさつをしましょう

## 始めよう 朝の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？



気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

登校前に自宅にて体温測定をお願いします。記録は登校後行います。

～保護者の皆様へ～

お世話になります。4月は生活環境の変化によって、体調を崩しやすい時期です。ぜひ、お子さんの体調管理や生活リズムの注意、登校前や下校後の健康観察等をお願いします。また、保健関係の提出書類を配付しています。記入漏れがないように提出をよろしくをお願いします。お子さんに関することで心配なことや気になることがありましたらどんなことでもかまいませんので、お気軽に御相談ください。