



令和7年4月10日 豊島区立西巣鴨中学校



満開の桜の中で新しい年度を迎えることができました。今、皆さんはどんな気持ちで過ごしていますか。ワクワクがいっぱいの人もいれば、不安な人もいるでしょう。または、両方の気持ちで揺れ動いている人もきっといると思います。みなさんが前向きな気持ちで歩みだせるよう、保健室から応援しています。

4月の保健目標 自分のからだを知ろう



定期健康診断が始まります。

春になるとやってくる健康診断。よく分からないまま何となく受けていませんか。でも、皆さんが元気に学校生活を送るために欠かせない、大切な行事なのです。

裏面に健康診断を含む、今年度の保健行事日程表を載せました。自分のからだをよく知ることは、自分を大切にすることにつながると思います。

自分を大切にして健康な生活を送るために、今年の健康診断もしっかり受けましょう。



春

自分の体に

耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

- ☒ 毎日同じ時間に起きる
- ☒ 三食バランスよく食べる
- ☒ 適度に運動する
- ☒ 睡眠をしっかり取る

令和 7 年度 保健行事日程表

月	日	曜	時間	対象	項目
4	18	金	8：45～	全学年	歯科検診
	21	月	9：00～	全学年	内科検診 ＊上半身は体育着で受けます。
	23	水	13：30～	1年・他	心臓検診 ＊体育着の半袖・ハーフパンツ・ジャージ（上）を持って来てください。
	24	木	8：45～	全学年	耳鼻科検診
5	2	金	2～4校時	全学年	体力テスト・身体計測 ＊体育着登下校・持っていればメガネ持参
	8	木	8：45～	全学年	眼科検診
	14	水	学活時	全学年	腎臓検診容器等配付
	15	木	8：45まで	全学年	腎臓検診一次回収
	19	月	8：45まで	腎検一次 未提出者	腎臓検診一次予備日（個人で保健室へ持参） ＊未提出者は6／2日（月）二次回収日に提出
6	2	月	8：45まで	対象者	腎臓検診二次回収
	5	木	8：45まで	腎検二次 未提出者	腎臓検診二次予備日（個人で保健室へ持参）
	16	月	8：45～	未検者	内科検診欠席者検診
				1年	移動教室事前検診
7	2	水	9：00～14：10	全学年	骨密度測定
9	5	金	8：45～	全学年	秋季歯科検診
	8	月	9：00～	3年	修学旅行事前検診
10	29	水	9：00～	1年他	脊柱側彎検診 ＊上下体育着（半袖・ハーフパンツ）
11	11	火	学校保健委員会 時間 第1部13：30～13：55，第2部14：00～15：00 対象 学校医・参加を希望する保護者・教職員		
	28	金	5校時	1年・4組	歯科講話
			6校時	1年・4組	歯みがき指導
12	1日（月）～7日（日） 7日間			全学年	歯みがきWEEK
1	26	月	9：00～	2年	スキー移動教室事前検診