



にゅう がく しん きゅう
入学進級

おめでとうございます

令和8年4月9日 豊島区立西巣鴨中学校

新しい学年が始まり、期待と緊張が入り混じる4月。

体調に気を配りながら、明るく前向きな一歩を踏み

出していきましょう。

4月の保健目標 自分のからだを知ろう

保健室の使い方

クイズ



? おうちでのケガも治療してもらえる。

こたえ → **×**

保健室では学校でケガをしたときの応急手当を受けられます。おうちでのケガの手当てや、同じケガを何度も手当てすることはできません。

? 頭やお腹が痛いときに薬をもらえる。

こたえ → **×**

病院ではないので薬をわたすことはできません。でも、原因を一緒に考え、元気になるためのアドバイスをすることはできますよ。

? つらさがはっきり分かってなくても行ってもいい。

こたえ → **○**

「言葉にできないけど、なんとなく変だな」というときは、一緒に一つずつ体の様子を調べてみましょう。がまんせずに来てくださいね。



裏面に健康診断を含む、今年度の保健行事の日程を載せました。健康診断も、学校全体で取り組む運動会や西中祭と同じように「学校行事」に位置付けられています。みなさんの体に病気や異常がないか、健康に育っているかを調べる大切な行事です。

正確に調べるには、みなさんの協力が必要です。各検診の前にプリントで注意事項を伝えますので、確認をお願いします。

令和8年度 保健行事日程表

が月	日	曜	時間	対象	項目
4	13	月	8:45~	全学年	内科検診 *体育着のシャツ持参
	16	木	8:45~	全学年	耳鼻科検診
	30	木	2~4校時	全学年	体力テスト・身体計測 *体育着登下校
			5校時	1年・他	体力テスト結果記入
		13:30~			心臓検診 *上下体育着(半袖・ハーフパンツ)、上のジャージ持参
5	8	金	8:45~	全学年	歯科検診
	15	金	学活時	全学年	腎臓検診容器等配付
	18	月	8:50まで	全学年	腎臓検診一回回収 *教室で回収➡保健室
	19	火	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6/3日(水)二次回収日に提出
6	3	水	8:45まで	対象者	腎臓検診二次回収
	4	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)
			9:30~	全学年	眼科検診
	22	月	8:45~	未検者	内科検診欠席者検診*体育着のシャツ持参
1年				移動教室事前検診	
7	3	金	9:00~14:10	全学年	骨密度測定
9	11	金	8:45~	全学年	秋季歯科検診
	28	月	8:45~	3年	修学旅行事前検診
10	29	木	13:15~	1年他	脊柱側彎検診*上下体育着(半袖・ハーフパンツ)
11	10	火	①13:30~13:55 ②14:00~15:00	学校医 保護者 教職員	学校保健委員会 *時間の欄 ①:第一部 ②:第二部(講話)
11月30日(月)~12月6日(日) 7日間 全学年 歯みがきWEEK					
12	11	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
1	18	月	9:00~	2年	スキー移動教室事前検診