

# ほけんだより

令和7年4月7日  
明豊中学校 保健室  
4月号

## 入学・進級

### おめでとうございます

明豊中生の皆さん、入学・進級おめでとうございます。  
新たな仲間達と新たな1年が始まります。今年度の目標を立てながら自分を見つめ、ぜひ心も身体も成長する1年にしましょう。毎日元気に登校して学校生活を充実させるためには、「正しい生活習慣の確立」が大事なポイントです。特に年度当初の今の時期は新しい環境に慣れようと気を張っていたり、疲れが溜まりやすくなったりするので、十分な睡眠(休養)と栄養のとれた食事を実践しましょう！

## 健康診断の予定

### 健康診断の日程

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 4/15(火) | 身体測定……………全員          |
| 4/21(月) | 内科検診〈午後〉……3年生        |
| 4/24(木) | 眼科検診〈午前〉……全員         |
| 5/1(木)  | 内科検診〈午後〉……2年生        |
| 5/9(金)  | 心臓検診〈午後〉……1年生と対象者    |
| 5/13(火) | 歯科検診①〈午前〉…2年生と3年1、2組 |
| 5/15(木) | 腎臓検診……………全員          |
| 5/16(金) | 歯科検診②〈午前〉…1年生と3年3、4組 |
| 6/4(水)  | 耳鼻科検診〈午前〉…全員         |
| 6/24(火) | 内科検診〈午後〉……1年生        |

4月から定期健康診断が始まります。皆さんには①今の自分の健康状態・発育発達状態を認識する ②結果を受けて、自らの健康を保持増進するを実践してもらいたいです。左の予定表で、いつ・どんな健診があるかを事前に確認し、準備をしておきましょう。

年に1度の健診が多いので、自分の身体の状態を知り理解する良い機会にしましょう！

## 身体計測

### 【項目】

- ①身長・体重 ②視力
- ③聴力(1・3年のみ)

### 【目的】

身長・体重→体がバランス良く成長し、痩せすぎたり太りすぎたりしていないかをみる。

視力・聴力→学校生活を送るのに、支障なく見えているか、また、聞こえているかを確認する。

# ようごきょうゆ 養護教諭から

2・3年生の皆さんは引き続きよろしくお願ひします。1年生の皆さん、初めまして！保健室は、誰もが使える、「みんなの場所」です。皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

## 守ってください 保健室のルール

1年生の皆さんは、明豊中保健室のルールを確認して覚えておきましょう。2・3年生の皆さんも、今一度確認してください。全員がルールを守って利用する、という協力をしてくださいね。

**その1** 来室する時は、「保健室連絡カード」（黄色）を先生からもらいます。各学年のフロアに先生が誰もいらっしゃらない時は、職員室に行きます。

△「保健室連絡カード」（黄色）がないと、来室できません。

**その2** 原則として、**休み時間中**に利用します。給食前は基本的に来室できません。

**その3** 保健室での休養は、教室復帰の見込みがある場合に**1時間**までです。

**その4** 保健室では、**その日に学校で起こったけがや病気の処置**を行います。

△学校以外でのけがや数日前のけがの処置は対応できません。

**その5** 飲み薬（内服薬）は、家庭から持参したもののみ服用できます。

体の健康状態だけが、「健康」ではありません。**心の健康**も含めて、初めて心身が健康な状態と言えます。保健室の隣には相談室もあります。つらい・苦しい気持ちや悩みは、口に出して他者に言葉で表現することで、頭が整理され気持ちが軽くなることがありますよ。

※気持ち悪くて戻してしまいそうな時は、授業中でも大丈夫なので、すぐに先生に伝えてくださいね。

「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  
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。

### 繰り返さないためには？

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。