

# ほけんだより

令和8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

皆さん、入学・進級おめでとうございます。これから新たな1年が始まります。新たな友達と新たな環境で中学校生活を送るので、1年後どんな自分になっていたいのか、自分なりの目標を立ててみてください。そして、目標を達成するには日々どのように過ごせばよいのか、どのような行動をとるべきかを今のうちに考えておきましょう。ぜひ心も身体も成長する1年にしてくださいね。

皆さんに最も伝えたいことは、「自分の身体は自分で守ろう」です。ぜひ自分の健康や心身の状態に関心をもってみてください。体調を崩さないためには、まず睡眠・食事・運動等の基本的な生活習慣を確立させることが必要です。大人になっても生涯大切なことなので、今から自分で自分の生活・健康を管理できるようになりましょう。

### 健康診断が 始まります

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ことを実践してもらいたいです。右の日程表で、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。

### 健康診断の日程

- |          |                        |
|----------|------------------------|
| 4/9 (木)  | 身体計測<午前>・・・全員          |
| 4/14 (火) | 歯科検診①<午前>・・・3年生と2年3、4組 |
| 4/16 (木) | 歯科検診②<午前>・・・1年生と2年1、2組 |
| 4/20 (月) | 内科(修学旅行前)検診<午後>・・・3年生  |
| 4/27 (月) | 心臓検診<午後>・・・1年生と対象者     |
| 4/30 (木) | 眼科検診<午前>・・・全員          |
| 5/13 (水) | 耳鼻科検診<午前>・・・全員         |
| 5/18 (月) | 腎臓検診・・・・・・・・・・・・・全員    |
| 6/8 (月)  | 内科検診<午後>・・・2年生         |
| 6/29 (月) | 内科検診<午後>・・・1年生         |

# 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祈いします。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、明豊中の保健室のルールをしっかりと確認して覚えておきましょう。2・3年生の皆さんも、今一度必ず確認してください。明豊中生全員がルールを守って利用しましょう。

- その1 来室する時は、「保健室連絡カード」（黄色）を次の授業の先生からもらいます。各学年のフロアに先生が誰もいない時は、職員室へ行きます。  
▲「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。

※気持ちが悪くて戻してしまいそうな時は、授業中でもすぐに先生に伝えてくださいね。