

# ほけんだより 4月

No.1 令和7年4月  
物部中学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。

みなさん、はじめまして。養護助教諭の<sup>あまのはづき</sup>天野葉月です。いよいよ新年度がスタートしましたね。今、どんな気持ちですか？ワクワクしている人、ドキドキしている人、あるいは両方の気持ちの人、様々なと思います。みなさんが心身ともに健康で元気な学校生活を送れるようにサポート、保健室から応援していきます。よろしくお願いします。

## ◆4月の保健行事

- 9日（水）：身体計測（全学年）
- 14日（月）安全点検・衛生検査
- 23日（水）：小児生活習慣病予防検診（2年生）  
貧血検査（1・3年生）
- 24日（木）：歯科検診（全学年）  
腎臓検診一次（全学年）



## ◆4月の保健目標

自分の健康状態を知ろう  
～健康診断を適切に受診する～

## ◆4月の安全目標

通学路を点検しよう  
～周囲の安全確認～

## 保健室ってどんなところ？

| ケガの<br>応急処置をする  | 体調が悪いときに<br>休む  | 悩みを相談する  | 体や心について知る   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 保健室では薬を<br>渡せません  | 休養は原則<br>1時間です  | みなさんの<br>秘密は守ります   | 疑問や不安があれば<br>ぜひ保健室へ   |

## 保健室利用時のお願い

- 体調不良で来室する時には、緊急時以外、担任の先生または次の授業の先生に伝えましょう。
- 保健室に入退室する時にはしっかり挨拶をしましょう。
- 「いつ」「どこで」「体のどこが」「誰と」「どうして」「どうなった」など、ケガをした状況や自分の体調を詳しく教えてください。
- 休養している生徒がいることがあるので保健室前の廊下、保健室内では静かにしましょう。
- 保健室内のものを使用したい時は先生に声をかけましょう。

# 健康診断が始まります

健康診断は、みなさんの体がどのように、どれくらい成長したか、体に異常や病気がないかを調べる大切なものです。健康診断のときは、「一列に並んで静かに待つ」、「学校医さんに挨拶をする」などの約束を守りましょう。健康診断をスムーズに進めるためには、みなさんの協力が必要です。

|                          |              |  |
|--------------------------|--------------|--|
| 身体計測<br>《全員》             | 4月9日<br>(水)  | ・体の成長の様子や、どのくらい目が見えているのか、耳が聞こえているのかを調べます。<br>・半袖運動着・ハーフパンツで実施します。眼鏡を使用している人は忘れずに持ってきてきましょう。また、身長計測時には結んでいる髪をほどき、視力検査時には前髪の長い人はピンでとめましょう。 |
| 小児生活習慣病<br>予防検診<br>《2年生》 | 4月23日<br>(水) | ・生活習慣病の危険因子の有無を調べます。<br>・半袖運動着で実施します。検査の1時間前に運動をしないようにしましょう。   |
| 貧血検査<br>《1・3年生》          | 4月23日<br>(水) | ・貧血状態を調べます。<br>・半袖運動着で実施します。検査の1時間前には運動をしないようにしましょう。   |
| 歯科検診<br>《全員》             | 4月24日<br>(木) | ・歯や歯ぐき、歯並びに異常がないかを調べます。<br>・きちんと歯みがきをしてから登校しましょう。  |
| 腎臓検診<br>《全員》             | 4月24日<br>(水) | ・腎臓病や糖尿病などの疑いがないかを調べます。<br>・前日はビタミンCを含む飲み物の摂取を避け、必ず排尿してから寝て、起床後すぐに採尿しましょう。   |
| 心臓検診<br>《1年生》            | 5月1日<br>(木)  | ・心臓の働きに異常がないかを調べます。<br>・半袖体操着・ハーフパンツで実施します。  |
| 内科検診<br>《全員》             | 5月15日<br>(木) | ・栄養状態や、心臓・肺の音、骨や皮膚に異常がないかを調べます。<br>・半袖体操着・ハーフパンツで実施します。髪が長い人は髪を結びましょう。   |

## 保護者のみなさまへ

### 1.保健関係書類の提出・健康診断について

4月は健康診断の問診票や、お子さんのアレルギーや健康状態を確認するための書類など、たくさんの提出書類があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

また、検診・検査後、所見があった場合にはお知らせを配布いたしますので、早めに医療機関等を受診し、その結果を学校までお知らせください。お子さんが健康な学校生活を送れますよう、ご協力をお願いいたします。

### 2.朝の健康観察について

登校前に「寝不足ではないか」「朝食はしっかりとれたか」「発熱していないか」「顔色は悪くないか」「いつもと変わった様子はないか」等、ご家庭での健康観察の実施をお願いいたします。

### 3.スクールカウンセラーの勤務について

今年度からスクールカウンセラーが替わり、本校の担当は雪原知代<sup>ゆきはらともよ</sup>先生です。勤務の詳細が決まりましたらお知らせいたしますので、面談を希望する場合には、担任までお知らせください。日程を調整いたします。

※紙媒体・本校ホームページ・eメッセージでの保健だよりの配信は本年度までとなり、次年度以降はホームページでの掲載とeメッセージのみでの配信となります。