

ほけんだより

2026年4月9日
町田市立町田第一中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます

新年度が始まりました。1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

在校生のみなさん、1学年ずつ進級し決意も新たに気合い十分ですか。新しい友達・新しいクラス・部活動など環境が変わる4月は不安と期待でいっぱいかもしれません。新しい環境に慣れるまでは心身ともに疲れることもあると思います。無理をせず自分のペースで馴染んでいきましょう。

体も心も健康で元気いっぱいの1年を過ごしましょう。

★規則正しい生活を習慣化する

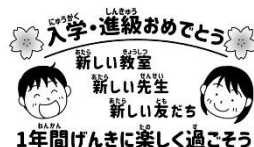
*朝起きてから登校までの時間にゆとりをもつ

*朝食を食べる（1日のエネルギー源です）

*排便はなるべく朝のうちに済ませる（出なくてもまず便座に座ってみる）

*十分な睡眠時間をとる（遅くても11時前には布団に入ろう）

*生活にゆとりと責任をもつ



★自分のからだところの声に耳を傾ける

*食欲はありますか *朝、すっきりしていますか

*顔色はどうですか *よく眠れていますか

*お腹の調子はどうですか *熱はありませんか

*笑えていますか *家で学校や友達の話をしませんか

本人がゆっくり気持ちの整理や、状況判断ができるよう、保護者のみなさまも支えと見守りの姿勢でお願いします。

保健室は佐藤・利谷で担当します。皆さんが安全に楽しく学校生活を送れるようサポートし、見守っていきたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。



★身体測定があります

- 日時 4月10日（木） 1～3校時
- 項目 ①身長・体重 ②視力 ③聴力（1，3年）
- 会場 測定→体育館 視力→教室 聴力→保健室
- 注意事項

①体育着登校（半袖体育着・ハーフパンツ、ジャージ）

体育館での測定時は、半袖体育着・ハーフパンツ・はだし。

②眼鏡を使用している人は、忘れずに持参すること。

*コンタクトの人は、検査時申し出ること。

③長い髪の方は左右に分けて髪を結ぶ。結び目が、頭の上や後ろにくる結び方は、身長を測定する際じゃまになり正しく測れません！



★お願い

*健康診断に関する調査などは保護者の方が、確認の上ご記入ください。記入漏れのないようお願いします。

*学校にお知らせいただいている緊急連絡先に変更が生じた場合は、速やかに学校までお知らせください。

*裏面に定期健康診断等の予定表が載っています。ご確認ください。