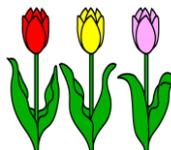


# ほけんだより



令和 6年 4月

忠生中学校 保健室

入学おめでとうございます。新しい学校・教室、新しい担任の先生、新しいクラスメート…。春は、たくさんの出会いがある季節です。もしかしたら、あなたの人生を変えるような出会いがあるかもしれません…。みなさんに、よい出会いがあることを心から願っています。やる気や希望に満ち溢れるこの4月ですが、反対に、慣れない新しい環境での生活を頑張りすぎて、少しずつ疲れがたまって体調を崩しやすい時期でもあります。「慌てず」「焦らず」「自分のペース」を忘れずに生活を送ってください。また、「バランスの良い食事をとる」「十分な睡眠をとる」「適度な運動をする」など、基本的な生活習慣を整え、心も身体も健康な生活を送れるようにしていきましょう。

## 定期健康診断が始まります

今年度も、主に4月から6月にかけて健康診断が集中して予定されています。ぜひ、自分の身体の成長に興味関心を持ち、身体に異常がないか確かめてください。

## 4<sup>がつ</sup>の<sup>よ</sup>てい<sup>てい</sup>予定

11日(木)	身体計測	全学年
17日(水)	内科検診	1年生
18日(木)	尿検査	全学年 / 耳鼻科検診1年生
24日(水)	内科検診	2年生
25日(木)	歯科検診	全学年



※予定と検診内容などをしっかりと確認して準備しておきましょう。

### 健康診断の目的？

- 体が成長しているか、健康かどうか分かる
- 隠れている病気が見つかる
- 自分の体や健康に関心をもつきっかけになる
- 健康になるための課題(健康目標)に取り組む

学校の健康診断は、みなさんの「いま」のチェックはもちろん、将来にわたって健康に過ごすための方法や大事なポイントを学ぶ場でもあるのです。

## 【身体計測について】

- 身長・体重・視力・聴力（1・3年）を測ります。
- 視力検査では、メガネ・コンタクト使用者は、矯正視力のみ測定します。



メガネを使用している人は忘れずに持って来てください。

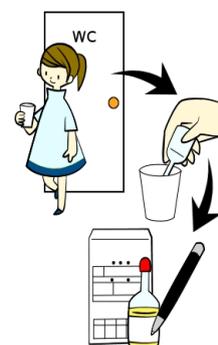
- ジャージ登校です。ジャージの下に半袖体育着・ハーフパンツを必ず着て登校してください。

## 【尿検査】

- 検査前日の夜は、寝る前にトイレに行ってから寝るようにしましょう。
- 「朝一番の中間尿を取る!」と覚えておいてください。

なぜ?

起床後、活動を開始すると尿にたんぱく質が混ざってしまい、誤って病気と判断されることがあるので、朝一番の尿を取ってください。中間尿は、尿道の出口の雑菌などが混ざるのを防ぐためです。



## 【内科検診】

- ジャージ登校です。
- 心臓の音などを確認します。検診を待っているときは静かに待ちましょう。

## 【歯科検診】

- 検診日当日の朝は、いつも以上にしっかり歯みがきをしてから登校しましょう。



## 1年生の保護者の皆様

本日、「健康管理カード」「心臓検診調査票」「健康診断に関する調査等のお願い」の3点を配布します。ご記入いただき、4月12日(金)までに提出をお願いします。

お子様が体調不良を訴えたり、病院受診を勧めたりする場合などに、「健康管理カード」等で確認し、保護者の方にご連絡いたします。

お世話になる  
学校医の方々

内科	いしかわ内科クリニック	石川 章 先生
眼科	金森かとう眼科	加藤 雄一 先生
耳鼻科	まちだ耳鼻咽喉科	川上 猛敬 先生
歯科	かなデンタルクリニ	仲吉 佳奈 先生
薬剤師	多摩丘陵病院 薬剤師	石井 紀彦 先生



養護教諭(保健室)の佐波さなみです。

みなさんが毎日元気に充実した学校生活を過ごせるよう、保健室からサポートしたいと思います。よろしくをお願いします。