



ほけんだより 4月



2025. 4. 9

甲斐市立双葉中学校

保健室

文責 日向 里江子

新年度スタート

入学・進級おめでとうございます！^{ようごきょうゆ}養護教諭の^{ひゅうが}「日向里江子」です。1年生の皆さんは、新生活に期待やワクワクで満たされる一方、初めてのこと・覚えることが多く、毎日、慌ただしい日々を送っていることでしょう。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物です。無理せず今の環境に合った生活リズムを掴んでいってください。悩むことや不安になることもあると思います。中学に入ると先輩方を目にして、急に自分が幼く感じてしまうこともあるかもしれませんが、小学校の最高学年として全校を引っ張ってきた皆さんですから、きっと大丈夫ですよ。



そして2・3年生の皆さんも学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。でも、気をつけることは1年生と同じです。前のめりになり過ぎず、気負わずに過ごしてほしいと思います。急には成長できません。気付いたらしているものです。変化もゆっくりでいいですよ。新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度始めから体調を崩したり、ケガをしてしまったりしてはせっかくのやる気もしぼんでしまいます。しっかり食べてよく眠り、自分のペースを見失わないようにしましょうね。変化が多い時期は、楽しい予定の他に、しっかり休むことを予定に入れることも大切です。困ったことや心配なことがあったり、気持ちがソワソワしてしまって落ち着かなかったりするときはいつでも保健室に来てくださいね。

健康診断は体の状態を知るチャンス

健康診断の目的



体の状態や成長の様子をチェックする



異常や病気を早期発見し、早期治療できる



自分の体や健康について知り、興味をもつ



健康に生活するための目標が分かる



った健康情報や、保健室の様子などを掲載していくので、是非見出しただけでも見てみてください。きっとプラスになることが書いてあるはず★もし取り上げてほしいテーマがあれば教えてね！リクエスト待ってます！

健康診断は「学校保健安全法」で毎年定期に実施するよう定められていることを知っていますか？目的は左にある通りです。

自分の健康を守るのは誰でしょうか。それはあなた自身ですね。必要なことを学んだり、スポーツや趣味を楽しんだり、友だちと楽しく過ごしたりするためにも健康であることが大切です。自分の健康を守る1つの手段として、健康診断は大きな役割を担っています。健康診断では、体の成長具合を確かめたり、異常がないかどうか調べたりします。受けたらおしまいではありません。検査の数値や診断結果にきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てましょう。結果に一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受け止め、考えていてほしいと思います。また、毎月「ほけんだより」を発行していきます。その時期にあっ

健康診断

検診は夏**の体育着上下を着用**して行います。

検査当日に休んでしまうと、直接病院で受けてもらう場合もあるので、休まず受けましょう。

日程	健診項目	対象	場所	医師
4月10日 (木)	・身体測定 ・視力検査 ・聴力検査	・身体測定:全校 ・視力検査:全校 ・聴力検査:1・3年	・身体測定:男子会議室、女子保健室 ・視力検査:武道場 ・聴力検査:家庭科室	
4月18日 (金)	内科・結核 検診①	1年1～4組	会議室	中島達人医師
4月21日 (月)	心臓検診 (心電図)	1年生全員	会議室:男子 保健室:女子	健康管理事業団
4月23日 (水)	尿検査①	全校生徒 (☆提出できなかった人は 容器を取っておくこと)	教室で回収→保健室へ	健康管理事業団
4月24日 (木)	内科・結核 検診②	1年5組 3年1・2組	会議室	中島達人医師
4月25日 (金)	内科・結核 検診③	3年3・4組 2年1組	会議室	中島達人医師

守ってください!! 保健室『使用の心得』七か条

- 一、入室・退室時はあいさつ(ノック)をすべし。
- 二、自分の体調・ケガの経緯や様子を言葉で説明するべし。
- 三、備品に無断で触れたり使用したりするべからず。
- 四、休養者に配慮し、大声・大きな音は慎むべし。
- 五、授業中の来室は先生に申し出てから来るべし。
- 六、休養は1時間のみ。回復しない場合は早退となる。
- 七、「保健の先生」ではなく「りえこ先生」と呼ぶべし。お願い♡



最近の保健室は・・・

1年生のみなさん、入学おめでとうございます! 入学祝いに春休み中、保健室の窓にみんなの氏名印を押した桜を飾りました。と言っても、作ってくれたのは保健室の常連さんです。双葉中の保健室は、ケガをしたり、体調が悪いときだけでなく、「せんせーい」と相談や報告、息抜きをしに来たりする人がたくさんいます。(先生たちも☹) そんななかで、毎年学年をまたいだ生徒同士の交流もあり、見ていてとても温かい気持ちになります。思いがけない人に救われたり、支えられたりすることもよくあることです。もちろん、私もその一人。私は「保健室の決まり」さえ守れば、保健室は誰もが気軽に利用していい場所だと思っています。1年生、そしてこれまで保健室をあまり利用してこなかった2、3年生、いつでも保健室を使っていいんだよ。

