



ほけんだより4月号



入学、進級おめでとうございます。新年度がスタートしましたね。新しい学年、新しい友達……。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは、わくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか？

早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。『あせらず』『ゆっくり』『少しずつ』慣れていってください。保健室からも皆さんのことを応援しています。

◇健康診断予定4月◇

日にち	検診項目（対象者）	時間	場所
4/9（木）	内科検診（3年生）	1～4限	保健室
4/15（水）	X線・心電図（1年生）	午前中	検診車・保健室・マーク室
4/16（木）	内科検診（2年生）	1～4限	保健室
4/20（月）	眼科検診（対象学年）	5・6限	保健室
4/23（木）	内科検診（1年生）	1～4限	保健室
4/24（金）	体力テスト・身体測定（全学年）	1～4限	各検査場所
4/27（月）	眼科検診（対象学年）	5・6限	保健室

★ **内科検診**は体操服（上服ジャージ）、**X線・心電図検査**は体操服（半袖と上服ジャージ）が必要です。

◇保健室利用のルール◇

- ① 来室するときは、クラスの友達や担任、教科担当の先生に一言伝えてきてください。
- ② 保健室は、体調不良の人がいます。他の人に迷惑にならないよう、静かにしてください。
- ③ 保健室には、内服薬はありません。普段から自分で服用している薬を、学校に持ってくるようにしてください。
- ④ 休養は1時間のみです。
- ⑤ 保健室が閉まっているときは、職員室にいる先生に症状を伝えてください。

健康診断の目的は



健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

健康ってなんだろう？

体の健康

病気やケガなく過ごせること

心の健康

いきいきと自分らしくいられること

生活の健康

友達や家族といい関係でいること

保健室は、みなさんが「健康」でいられるようお手伝いをするところ。困っていること、聞きたいことがある時もぜひ来てくださいね。