

ほけんだより 4月号

4月の保健目標：「健康診断を正しく受けよう」「新しい環境に慣れよう」

令和8年4月10日

船橋市立古和釜中学校

保健室

進級・入学おめでとうございます。
 新年度が始まり、気持ちも新たに目標を持って頑張ろう！！と思っている人も多いかと思えます。
 年度初めは行事などが沢山続きますので、無理をせず、忙しい中でも自分のペースで進めていけるようにしてくださいね。今年一年、みなさんが心も体も健やかに過ごせるよう、保健室から見守っています。



4月の保健行事

～ 健康診断が始まります。健康診断の日に持参・提出するものを忘れないようにしましょう。～

月 日	検診内容	時間	対象学年	実施場所	備考
4月10日(金)	保健関係書類提出	担任へ提出	全学年	教室	心疾患調査票(1年)厳守
4月14日(火)	身体測定 (スポーツテスト)	2・3時間目	全学年	武道館 (体育館)	体操服、ジャージ、メガネを持参
4月14日(火)	心電図検査	14:10～	1年生	図書室	体操服、ジャージ持参 女子：下着を入れる袋持参
4月15日(火)	聴力検査	後日連絡	1年生 3年生	保健室	
4月17日(金)	尿検査容器配付	帰りの会	全学年	各教室	容器・袋に名前シールを貼る
4月20日(月)	尿検査1回目	8:45迄に	全学年	教室で回収	未提出者は、 次回②：5月1日(金)
4月20日(月)	内科検診	13:15～	2年生	保健室	体操服、ジャージ持参
4月30日(木)	眼科検診	10:30～	1年生	保健室	
4月30日(木)	尿検査容器配付	帰りの会	未提出者 二次対象	各教室	容器と袋に名前シールを貼る
5月1日(金)	尿検査2回目	8:45迄に	未提出者 二次対象	教室で回収	未提出・二次対象は、 次回③：5月18日(月)

養護教諭
 小澤祥子です。
 古和釜中学校2年目
 となりました。
 どうぞよろしくお願いいたします！



保護者のみなさまへ

保健関係書類を始業式・入学式に配付します

必要事項を記入の上、4月10日(金)までに担任へ提出をお願いします。

※「心疾患調査票」がないと、心電図検査受診できません。

日本スポーツ振興センターの加入について

学校管理下の傷病についての災害給付保険は、年度当初のみ加入申し込み可能(任意)です。詳細については、別途配付おたよりをご確認ください。

目的 <p>ケガをしたときの救急処置</p>	目的 だいじょうぶ？ <p>体の調子がすぐれない</p>	目的 <p>体や健康について学びたい</p>	目的 <p>心配事や悩みを相談したい</p>
注意 <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	保健室を利用するときの約束 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。		注意 <p>内服薬は出せません</p>
ルール <p>先生にことわってから来る</p>	ルール <p>入室退室時にはあいさつ</p>	ルール <p>室内では静かに</p>	ルール <p>備品等に勝手に触らない</p>

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

- 早起き**
 早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。
- 朝ごはん**
 朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。
- うんち**
 朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしなくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

【検診でお世話になる学校医の先生方をご紹介します】

- 〔内科〕 奥井 雅人 先生 (おくい小児科：習志野台2丁目)
- 〔歯科〕 森山 誠士 先生 (陽まわり歯科クリニック：坪井東2丁目)
- 〔眼科〕 北橋 正康 先生 (のぞみアイクリニック：二和東6丁目)
- 〔薬剤師〕 小林 有香 先生 (フクシ学園薬局：坪井東2丁目)