

# ほけんだより4月

大穴中学校  
保健室発行  
2026年4月

進級・入学おめでとうございます。  
新しい1年がスタートしました。今年度はどんな1年にしたいですか？なりたい自分に近づくために、夢や目標に向かって飛躍する1年となるといいですね。  
今年もほけんだよりは、皆さんが夢や目標に向かって充実した学校生活を送れるような情報をおたよりしていきます。よろしくお願いします。

## 夢や目標を達成するための

# 健康診断 + 生活習慣

スタート！

### 健康診断の目的を知ろう！

- ①充実した学校生活をおくるうえで妨げになりそうな問題がないか調べる。
  - ②自分の成長について知る。
  - ③自分のからだに関心をもつ。
- (関心がないと体調を崩しやすいです)



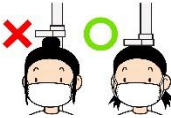
健康診断は自分のため！

### 身体計測

2・3年・10組・・・4月15日(水)  
1年・・・4月16日(木)

#### 受ける上での注意点

- 持ち物：体操服
- 髪型に注意



#### 終わった後は

- 机とイスの高さは合っているか
  - 身長と体重の成長のバランスはよいか
- 生活習慣もふりかえてみよう！心配なことがあれば保健室に来てください。

### 視力検査

2・3年・10組・・・4月15日(水)  
1年・・・4月16日(木)

#### 受ける上での注意点

- 持ち物：普段使っているメガネやコンタクト



### 眼科検診(1年)

1年・・・6月26日(金)  
※2・3年は問診票による検診になります

#### 受ける上での注意点

- 前髪が目にかからないようにしよう



#### 終わった後は

- 異常がある場合や視力がB以下の場合は眼科を受診する
- 見えづらさは集中力や作業能率の低下、体調不良、けがにつながります



- 目に優しい生活習慣について考えてみよう！

- 液晶画面の使用時間は？
- 普段の姿勢は？

### 聴力検査

3年・10組・・・4月15日(水)  
1年・・・4月16日(木)

#### 受ける上での注意点

- 小さな音を聞き取るので静かに

### 耳鼻咽喉科検診

(問診票による検診になります)

#### 終わった後は

- 異常がある場合は耳鼻咽喉科を受診する
- 耳に優しい生活について考えてみよう！



### 内科・結核・運動器検診

3年・10組  
→5月19日(火)  
1年  
→6月2日(火)  
2年  
→6月9日(火)

#### 受ける上での注意点

- 事前に問診票を提出する
- 持ち物：体操服
- 検診の受け方を確認する

#### 終わった後は

- 必要に応じて病院を受診する
- 運動器検診が「要注意」の場合はストレッチを続けよう！



### 歯科検診

3年・10組・2年1~3組  
→5月11日(月)  
2年・2年4~5組  
→6月3日(水)

### 尿検査

4月20日(月)

#### 受ける上での注意点

- 前日、尿検査容器をトイレに準備しておく
- 持ち物：起きてすぐの尿



#### 終わった後は

- 必要に応じて再検査をする

### 心電図検査

4月23日(木)

(1年)

#### 受ける上での注意点

- 事前に問診票を提出する
- 持ち物：体操服・手提げ



#### 終わった後は

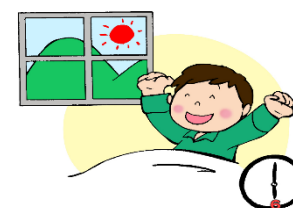
- 必要に応じて再検査をする

#### 終わった後は

- 異常があった場合は歯科を受診する
- 歯の異常は全身の健康状態や運動、集中力、あごの発達に悪影響が出ることがあります
- 歯にいい生活習慣について考えてみよう！
- 歯にいい食べ物？食べ方は？ →ブラッシング方法は？いつ磨く？

スタート！

早寝早起きして日の光を浴びよう！



体内時計がリセットされて活動状態に！

朝食はしっかり食べよう

- 集中力アップ
- 体温を上げる
- 運動能力アップ
- 体力アップ



\*朝、食欲がない人は食べられる物を考えよう！

排便リズムを作る

\*よく寝て朝食を食べると腸の動きが活発に！



\*朝食15分後くらいにトイレタイムを作るのがポイント！

自宅での液晶機器の使用時間を決めよう！

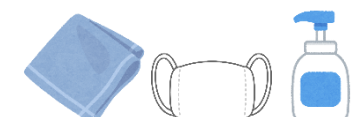


今年は1日 \_\_\_\_\_ 時間までに！

\*生活習慣アンケートによると本校生徒は「2~3時間未満」の人が最も多いです。

感染予防は常に！

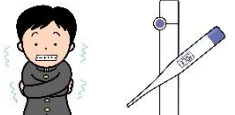
- ハンカチ
- こまめに手洗い・うがい
- 咳が出る場合はマスクを



\*生活リズムを整え体の免疫を高めることも予防につながります。

朝の健康観察

- 熱は何度？平熱は？
- 食欲は？
- 顔色や唇の色は？
- 痛いところは？



\*自分のからだの声に耳をかたむけよう！

## 「検診結果のお知らせ」をもらったら...

### 保護者の方へ

各種「検診結果のお知らせ」は、からだに病気の疑いや異常がある場合や、学校生活に支障がありそうな場合にお渡ししています。(歯科のみ、受診者全員にお渡ししています。)

疾患によっては、時間が経つと症状が悪化するものもありますので、正式な診断を受けるためにも早めに専門医を受診してください。

「受診報告書」は保護者の方がご記入の上、学校に提出してください。すでに通院されていて結果がわかっている場合は、受診報告書にその旨をご記入ください。

特に眼科、内科、耳鼻科はプール開き前に受診をお願いします！



ゴール！

夢や目標に向かう充実した1年に！！



# 保健室

充実した学校生活が送れるよう  
みなさんを応援する部屋

## けがをした時、応急手当をします

「いつ」「どこで」「  
どうしたか」を  
教えてください。

残念ながら…  
「治療」はできません。

昨日のけがの  
ばんそうこうや  
湿布をはりかえ  
てほしい。



保健室では継続的な手当が  
できません。必要な物は家から  
持ってきてくださいね。  
けがが長引いたり悪化する  
場合は病院で診てもらいまし  
よう。



## 自分でできる応急手当も覚えておきま しょう

すりきずはまず汚れをおとす！



やけどは流水で5分以上冷やす！



切り傷は押さえて止血！

## 体調不良を起こした時、原因や この後どうすれば良いかを一緒に 考えます

いつから？

どこがどんな  
ふうに？

発熱や顔色は？

思い当たる原因は？

何時に寝た？食事は？



寝不足になってしまう  
原因は为什么呢？  
まずは学校生活に支障  
が出ないように生活習慣  
を一緒に見直していきま  
しょう。

※原則休養は1時間までとしています。  
※1時間様子をみても良くならない場合は、早退も  
視野に入れて学年の先生と相談します。  
※体調不良で休養した日は部活を中止してゆっくり  
休みましょう。

## 感染予防のため、体調不良者の同時入室は原則 5人までとしています

軽度の体調不良の場合  
や、学年の先生とお話を  
した方が良い場合は学年  
室で休養することもあり  
ます。



## 保健室を使ったら保護者に話しましょう



「いつ」「どこで」「何をしていた」  
「保健室でどうした」を言えるとい  
いですね。

## 困っていること、悩んでいること があるとき、話を聞いたり一緒に 考えたりすることができます

体のこと以外でも  
OK！



事前に連絡をもらえ  
ると、よりじっくり  
話す時間をとること  
ができます！

## 健康診断を行ったり、からだや 健康について勉強することがで きます

使っても  
いいですか？



本や測定器具を使う時は声をかけてください。

## 健康診断は「からだの勉強」 でもあります！

肥満になら  
ない食生活は？

視力低下を防  
ぐ生活は？

むし歯ゼロを  
キープするには？



結果をもとに、自分のからだや健康に関心を  
持って、日々の生活に活かしましょう。

# 提出書類一覧

保護者の方へ

< 2・3年生 >

4月 7日(火)に配付した

- 健康管理カード →
- 耳鼻咽喉科保健調査票 →
- 眼科保健調査票 →
- 脊柱・運動器検診調査票 →
- 定期健康診断問診調査票(結核検診) →

4月10日

(金)まで

< 1年生 >

4月 8日(水)に配付した

- 健康管理カード →
- 耳鼻咽喉科保健調査票 →
- 脊柱・運動器検診調査票 →
- 定期健康診断問診調査票(結核検診) →
- 標準12誘導心疾患調査票 →

4月13日

(月)まで

< 全学年 >

4月17日(金) 配付予定の

○尿検査 → 4月20日(月)提出

※17日(金)に欠席することがわかっている等の理由で、17日(金)より前に容器  
が必要な場合は担任までお知らせください。その場合も提出は20日(月)となり  
ます。

新年度早々からたくさんの提出物がありますが、ご協力をお願いいたします。

## 学年の先生や教科の先生に伝えてから、保健委員と一緒に来てください ※緊急時は除く

黙って保健室に行くと、所在不明になってしまい、次の  
授業の先生が心配して探していることがよくあります！



養護教諭の岡侑美です。

昨年度の7月に育児休業より復帰しました。みなさんが心もからだもい  
きいきと健康にすごせるように保健室からサポートしたいと思います。み  
なさんの成長を楽しみにしています。よろしくお祈りします。

