



令和7年4月8日
第七中学校
保健室

萌えたつ若草の緑も爽やかで本当に心地よい季節となりました。みなさん進級おめでとうございます。新しい環境での生活は、自分でも知らない間に緊張してしまい、ストレスがたまっていくものです。その日の疲れはその日のうちにとるよう心がけてください。それでも何だか少し疲れたな…と感じた時は、深呼吸をして若葉の香りを吸い込み、ゆっくりと吐き出してみてください。きっとリラックスできますよ。

4月の保健目標

自分の健康状態を知る

<健康診断が始まります>

来週から定期健康診断が始まります。身体測定では、自分の身体の成長を確認してみましょう。昨年と比べて身長は何cm伸びたかな？体重は順調に増えているかな？と考えてみてください。自分の身体に関心を持つことは、健康な生活への第一歩です。

また、検診では学校医の先生方が、みなさんが1年間を健康に過ごすことができるかどうかを検査してくださいませ。各札に記名と今年度のクラスを記入してください。

笑 いは 心と体のサブリ
顔 を見て 鏡を見て 今日の元気度チェック
で きること やりたいことを見つけよう
新 しい出会いが待っている 第七中学校
学 校生活の土台は 「健康」です
期 間限定 10代の自分を大切に

保健室前に、健康診断に関する
掲示物があります。
ぜひ、見に来てください。

4月の保健行事予定



	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	21日(月)	24日(木)	28日(月)
内 容	身体測定 視力検査 運動器検診	身体測定 視力検査 (視力B再検査)	(視力B 再検査)	聴力検査	眼科検診	①尿検査 ②内科検診	耳鼻科検診
対 象	3年生 2年生	1年生 白樺 (2,3年生一部)	(1年生、白樺 一部)	1,3年生 白樺	1,3年生、 白樺 2年生一部	①全学年 ②3年生、白樺	3年生 2年生一部
会 場	OS 会議室	OS 会議室	会議室	会議室	保健室	保健室	保健室

※今後、健康診断を実施する上で、保健調査票などの事前調査のデータが重要な資料になります。おうちの方に今年度分の記入をしていただき、締切日までに提出しましょう(裏面参照)。

10日(木)までに必ず提出！

※健康診断は出席番号順に行います。間違いのないよう、順番通りに整列して静かに待ちましょう。また、体操服やジャージに記名のご協力をお願いします。学年・組は今年度のものに變更し、氏名が薄くなっている場合は濃く書いてください。

保健室利用時の約束



- ① 体調が悪くて授業が受けられない場合、担任または学年の先生に申し出て、職員室もしくは学年室で検温して自分の状態を話してください。
- ② 授業が受けられない場合は、早退を勧めます。日頃から生活リズムを整えて、体調管理ができるようにしましょう。
- ③ けがの手当てでは、その日に学校でしただけの応急処置をし、場合によっては病院受診が必要かどうか、保護者の方と相談しながら判断します。継続的な手当は、病院や自宅でおこなってください。
- ④ 風邪薬、痛み止めなどの内服薬は事故防止のため、保健室には常備していません。必要な場合は持参してください。
- ⑤ 授業中、担任または教科担任の先生に頼まれて付き添う場合以外、原則として付き添いはなしとします。
- ⑥ 他に入室している生徒がいる場合は、落ち着いて休ませてあげられるような気づかいをお願いします。
- ⑦ 入室時には、クラスと名前を名乗り、退室時にもひと言あいさつをしましょう。

全校生徒が気持ちよく利用できる保健室にしたいと思います。
ご協力よろしくお願いします！！

けがをしたとき・具合が悪いときは教えてください



☆ みなさんが大人になってからも、心身ともに健康でいられるような力を身につけるために、保健活動・健康教育をしていきます。どうぞよろしくお願いします。また、本校保健室には看護師さんがいらっしゃいます。けがや体調不良の際に診ていただくことがあるかもしれませんので、覚えておきましょう。

裏面もご覧ください。

保護者 様

お子さまの進級、おめでとうございます。
新年度のお忙しい時とは思いますが、書類への記入をお願いいたします。

緊急時連絡票

お子さまのけがや、体調不良の際にご家庭へ連絡するために使用します。
必ず、連絡の取れる連絡先のご記入をお願いいたします。
訂正がある場合は赤字で訂正をお願いいたします。
また、上段にある押印もお忘れないよう、お願いいたします。

保健調査票

★今年度から、市川市内で保健調査票及び結核問診票が一冊にまとめられました。
該当する学年の欄のみで構いませので、記入漏れのないようお願いいたします。

