



令和7年4月9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。1年生のみなさん、ご入学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>

今週から早速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す。名札に名前と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)。

11日(金)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は記名のご協力をお願いします。

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 他に来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

お子さまのご入学、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。
記入例をご参考にさせていただき、必ず、連絡の取れる連絡先とその連絡順をご記入ください。
また、上段にある押印欄に忘れず押印してください。

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んので、記入漏れのないようお願いいたします。

心疾患調査票

質問１～７についてご記入ください。ふりがなもお忘れなくご記入ください。
質問７ 体格についてはおおよそで大丈夫です。

