

ほけんだより4月

No. 1 令和 7 年 4 月 11 日 市川市立大洲中学校 保健室

★★★入学・進級おめでとうございます。★★★

初めまして、養護教諭の 鶴岡 和世です。これから皆さんに健康にかかる様々な情報を紙面で伝えていきますのでよろしくお願いします。さて、今年から大洲中学校の仲間入りをした人たちは、新しい環境での出会いにワクワクしています。ですが、おそらく緊張気味です。ぜひ2、3年生の皆さんに優しく声をかけてください。そして、困っていたらこころよくサポートしてくださいね。期待しています。



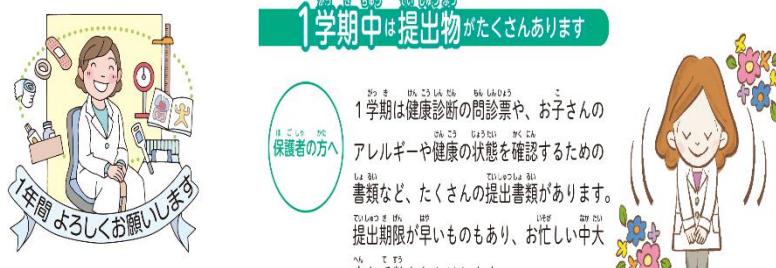
自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう?
昨日はよく眠れましたか?
メディアの使用時間はどうでしたか?
心配ごとや悩みごとはありますか?

自分でできる対応は?
くすりの薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えましょう。
保健室でもアドバイスします。

次にならないためには?
原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。



1学期中は提出物がたくさんあります



1学期は健康診断の問診票や、お子さんのアレルギーや健康の状態を確認するための書類など、たくさんの提出書類があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中大変お手数をおかけします。



ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます

保健室で

も健康に!

保健室はケガをしたときや体調不良のときなど、体の健康のためだけの場所ではありません。

心がつらいとき

大切なハンカチをなくして悲しい

友だちが引っ越してさみしい



人とうまくいかないとき
友だちとケンカして仲直りできない

お母さんにひどいことを言ってしまって家に帰るのが嫌

こんなふうに困っていることや聞きたいことがあるときは、いつも相談してください。保健室の先生と一緒に、体も心も人間関係も健康な毎日を目指しましょう。

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

からだがバランスよく、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、運動の習慣をつくるきっかけにしましょう。

自分のからだに关心をもつ

自分のからだや健康に关心をもつき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。

各種測定・検診日程

4/11(金) 8:40～	身体計測・視力・聴力検査	全学年
4/16(火) 13:30～	心電図検査	1年生
4/23(水) 8:45～	歯科検診	全学年
4/30(水) 9:00～	内科検診	3年、2年3、4組
5/7(水) 8:30	尿検査回収日	全学年
5/8(木) 9:00～	眼科検診	1・3年、2年該当者
5/20(火) 8:30, 5/28(木) 8:30	尿検査予備日	(7日に提出できなかった人)
5/21(水) 9:00～	耳鼻科検診	1・3年、2年該当者
6/4(水) 13:20～	内科検診	1年、2年1、2組
6/16(月) 8:30～	尿二次検査	該当者・未提出者
6/19(木) 9:00～	脊柱側弯症検診	2年生