

# ほけんだより

# 4月

加須市立大利根中学校  
令和6年4月  
保健室 No.1

## 進級・入学おめでとう



「春の匂い」を「真新しい教科書の匂い」と言った人がいます。  
みなさんも新しい学年になり、きっとやる気に満ちあふれていることでしょう。新しい出会いを大事にして、過ごしましょう。誰も楽しみという気持ちとともに不安と緊張があると思います。気を張りすぎて心と体が疲れてしまわないように、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を心がけましょう。

## 4月の保健目標

# 自分のからだを知ろう



- みなさんの体に病気や異常がないかを調べます。  
くわしい検査や治療を受けるきっかけに…。
- 自分の体のことがわかります。  
成長の様子やどのくらい健康か知る手がかりに…。
- 自分の体のことを考える機会です。  
もっと健康になるためにはどうすればいいか、一緒に考えましょう…。

## \*主な保健行事予定\*



日時	保健行事	開始時間	対象学年	備考
4月10日(水)	身体計測 視力検査・聴力検査	8時50分頃	全学年 聴力検査は1・3年生	眼鏡・コンタクトを使用している生徒は忘れずに持ってきてきましょう。
4月24日(水)	内科検診	13時40分	とねの木・1年生	体操服・ハーフパンツ着用です。
4月25日(木)	歯科健診	8時30分	全学年	朝の歯みがきを忘れずに行いましょう。
5月1日(水)	内科検診	13時40分	3年生・未実施者	体操服・ハーフパンツ着用です。
5月8日(水)	内科検診	13時40分	2年生・未実施者	体操服・ハーフパンツ着用です。
5月14日(火)	尿検査1次	8時40分	全学年	忘れ分は21日です。
5月15日(水)	心臓検診	13時30分	とねの木1年生・1年生	体操服・ハーフパンツ着用です。
9月2日(月)	貧血検査	9時50分	とねの木2年生・2年生	ジャージ上下着用です。
11月7日(木)	脊柱側彎検診	13時30分	とねの木1年生・1年生	体操服・ハーフパンツ着用です。

### 【おうちの方へ 保健関係書類の記入・提出のお願い】

「緊急連絡票」「結核に関する問診票」「保健調査票」「学校心臓検診調査票(1年生のみ)」をお配りしました。お子さんの健康に関する重要な書類です。4月12日(金)が、提出しめきりになっておりますので、お忙しいこととは存じますが、御協力お願いします。





## お世話になる先生方

学校医 篠崎 浩之 先生 (篠崎医院)  
 学校歯科医 渡辺 和志 先生 (渡辺歯科医院)  
 学校薬剤師 加茂 仁 先生 (加茂薬局)

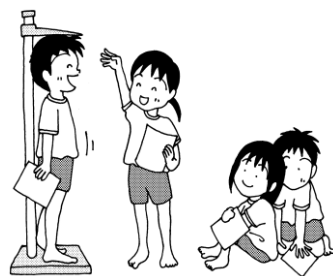
10日(水)は、身体計測・視力検査・聴力検査(1・3年生)です。

### 【服装】

測定時は、半袖体操服、ハーフパンツ(移動時はジャージ着用可)

### 【注意事項】

- ・長い髪の毛の人は、計測にじゃまにならないようにしましょう。
- ・めがねを使用している人は、忘れずに持ってきてましょう。
- ・コンタクトレンズの人は、視力検査前に必ず先生に話しましょう。
- ・1年生、3年生は聴力検査があるので、耳そうじをしておきましょう。



体格・成長は人それぞれ

他の人の計測の様子や結果をのぞかないこと。そして、意見を言ったりしないこと。

比較はNGです

## 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、うんちがしたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

\*よろしくお祈りします\*

ようごきょうゆ あきま ひさの  
 養護教諭の 種間 久乃 です。キャラクターのエプロンがトレードマークです。若いみなさんからエネルギーをチャージしつつ、保健室ではみなさんと一緒に考えたり悩んだりしながら、心と体の健康についてサポートしていきたいと思っています。



