



保健だより

令和7年4月

通津中学校



入学、進級おめでとうございます。

新しい年度、新しい春が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人、あるいは、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人、様々だと思います。みなさんが元気に歩みだせるよう、保健室から応援しています。

【令和7年度健康診断日程】



●心電図検査	1年	4月18日(金)	10:50~
●身体測定	全学年	4月22日(火)	5・6校時
●尿検査	全学年	5月20日(火)、21日(水)	
	予備日	6月3日(火)、4日(水)	
●耳鼻科検診	1・3年	5月22日(木)	14:00~
●内科検診	1年・3A	5月27日(火)	13:15~
	2年・3B	5月28日(水)	13:15~
●眼科検診	全学年	6月5日(木)	13:30~
●歯科検診	全学年	6月25日(水)	9:00~

お子さんに、保健調査票と結核問診票をお配りしています。

健康診断を受けるのに必要な書類になりますので、学校へ提出のご協力をよろしくお願いします。

また、検診によって、当日ご準備いただくものがありますので、そちらの準備も併せてお願いします。

保護者の方へ



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？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
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。



手当てをるところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。

ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



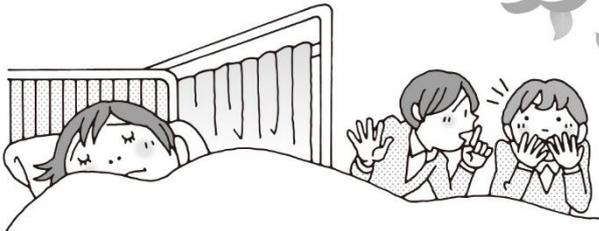
相談するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらったことがあるかもしれません。他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室ってどんなところ？

静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

勉強するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。



春 自分の体に耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。



寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

毎日同じ時間に起きる

三食バランスよく食べる

適度に運動する

睡眠をしっかり取る

