

# ほけんだより 4月



\* 今月の保健目標 \*  
・健康診断を正しく受け、  
自分の体をよく知ろう

2025/4/10 木 知念中 保健室 発行

## 入学・進級おめでとうございます！

知念中学校のみなさん、初めまして！養護教諭の奥田千恵です。みなさんが健康に、楽しく学校生活が送れるよう、サポートしていきますので、よろしくお願いします。

入学、進級でドキドキワクワク、不安もあるかと思いますが、休憩しながら少しずつ新しい環境に慣れていけるといいですね。健康診断も始まります。注意事項をきちんと確認して、しっかり受診しましょう。

保健調査票などの提出も忘れずをお願いします。



## 健康診断が始まります

年に1回行われる健康診断。たくさんの項目があり、みなさんに協力してもらうこともあります。みなさんが元気に学校生活を送るための検査ですので、できるだけお休みしないで受けるようにしましょう。

### 《健康診断の日程》

尿検査	4月17日(木)・18日(金) 対象者…全学年 2次検査…5月22日(木)・23日(金)	
視力 聴力 心電図	5月14日(水) 5・6校時 対象者…視力→全学年 聴力→1・3年生のみ 心電図→1年生のみ(トレパン登校) ※メガネを忘れずに持ってきてね。	
内科	5月29日(木) 13:30~ 学校医：小山 信二先生(南城つはこクリニック) 対象者…全学年(トレパン登校) ※前日はきちんとお風呂に入り、体を清潔にしましょう。	
耳鼻科	6月4日(水) 9:00~ 学校耳鼻科医：江洲 浩明先生(はえばる耳鼻咽喉科) 対象者…全学年	
歯科	6月10日(火) 9:30~ 学校歯科医：南原 弘先生(コマカ歯科) 対象者…全学年 ※当日の朝は、必ず歯みがきを忘れずに！	

体格・成長は人それぞれ



比較はNGです



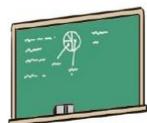
・医師や看護師、検査員へ  
きちんとあいさつをし、氏名・番号を伝えましょう。  
・順番を待っている間は、静かに、待機しましょう。

## あなたの席は「異常なし」？セルフチェック

新年度を迎え、入学した1年生はもちろん、2・3年生のみなさんも教室や席が変わったと思います。新しい環境でこれから1年間すごしていくこととなりますが、いま、席についているときに

- 黒板の文字が見えにくい
- 先生の声が聞こえにくい
- いすや机が高すぎる/低すぎる
- いすや机がグラグラする(壊れている)

といったことはありませんか？ こうしたことがあると、クラスでの生活の中で、授業をしっかりと受けられない、勉強に集中できないだけでなく、思わぬけがや健康トラブルにつながることも…。気づいたこと、気になることがあれば、早めに担任の先生または養護教諭に知らせてください。



## 手当てをするためにとっても大切です

誰でも必要なときに利用できる保健室。でも、もしみなさんがけがや体調不良で保健室に来たときは、「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなったか」ということです。みなさんの状態を確認して、どのような手当てをするかを決めたり、手当てのあとにどうするかを考えたりするために大切な情報ですので、教えてください。

