

# ほけんだより

# 4月

令和7年4月8日  
本宮市立白沢中学校  
No. 1

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もいれば、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、心とからだの両面からサポートします。今年度もよろしくお願ひします。

## 手当をするところ

**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

**相** 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う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。



## 静かなところ

## 保健室って どんなところ?



**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」を作る協力をお願ひします。

## 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」～自分の身体に耳を傾けて～

春は過ごしやすいというイメージがありますが、寒暖差が大きく、意外と体調を崩しやすい季節です。また、進学・進級などで生活が変化し、知らず知らずのうちに緊張したり、ストレスを感じたりする場面が多くなります。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。

- 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
- 睡眠をしっかりとる



# 健康診断が始まります

自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。ただ検診を受けるだけではなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしてもらえたうれしいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。



## 令和7年度健康診断の予定

月	日(曜)	項目	対象者	受診の留意点
4	14(月)	身体測定	全学年	服装は運動着とする。 <u>半袖、半ズボンを必ず持ってくること。</u>
		視力検査	全学年	メガネのある人は、忘れずに持ってくる。
		聴力検査	1、3年生	前日に耳そうじをする。
		色覚検査	1年生 (希望者)	メガネのある人は、忘れずに持ってくる。
	28(月)	眼科検診	全学年	コンタクトレンズ着用者は、検査前に申し出る。
5	9(金)	耳鼻科検診	1年生	前日に耳そうじをする。直前に鼻をかまない。
	22(木)	歯科検診	全学年	朝食後、歯をていねいにみがいてくる。
	22(木)	尿検査	全学年	就寝前に排尿し、朝一番の尿を採る。
	26(月)	内科検診	全学年	前日は必ず入浴し、体をきれいにしておく。
6	3(火)	尿検査(二次検査)	該当者	就寝前に排尿し、朝一番の尿を採る。
	20(金)	心電図検査	1年生	大事な検査なので、休まないようにする。
		貧血検査	2、3年生	リラックスして受ける。



## お世話になる学校医の先生です

- |     |           |               |
|-----|-----------|---------------|
| 内科  | 谷 良久 先生   | (谷病院)         |
| 眼科  | 今泉 信一郎 先生 | (今泉眼科病院)      |
| 耳鼻科 | 谷 亜希子 先生  | (谷病院)         |
| 歯科  | 渡邊 俊 先生   | (まゆみ歯科クリニック)  |
| 薬剤師 | 荒木 由佳 先生  | (薬局サン・メリー本宮店) |