



# ほけんだより4月



令和6年4月11日  
佐世保市立福石中学校  
保健室

## 進級・入学おめでとうございます！

いよいよ新年度が始まりました。学校の中もフレッシュな空気でいっぱいです。1年間、いろいろな事があると思いますが、疲れたとき、つらいときには、今の新鮮な気持ちを思い出してください。きっと元気が出ますよ！！



## 学校医の方々を紹介します！



学校医 犬塚 清久 先生  
学校医 楠本 隆 先生  
学校歯科医 内田 聡 先生  
学校薬剤師 西川 徹 先生

健康診断などでお世話になる先生方です。

## 健康診断が始まっています！

様々な検査が続きます。お知らせをよく聞いて受けましょう。

### 大事なお知らせ

健康診断は自分の体の成長の様子や健康状態を知る絶好のチャンスです。結果のお知らせをもらったら、専門医に相談が必要な状態かどうかお知らせをよく読んで、早めの対応をするよう、心がけましょう。

視力の悪い人が多かった印象を持ちました。視力カードでお知らせしますので、対応をお願いします。

### 健康診断日程

4月11日(木)	身体測定・脊柱
4月15日(月)	1年視力検査
4月16日(火)	3年歯科検診
4月17日(水)	1年・2-1・5組 内科検診
4月18日(木)	尿検査(一次)
4月19日(金)	尿検査(一次) 1年歯科検診
4月23日(火)	1年心電図検査
4月24日(水)	3年聴力検査
4月25日(木)	3年・2-2
4月26日(金)	1年聴力検査
4月30日(火)	2年歯科検診
5月 2日(木)	尿検査(二次)
5月 8日(火)	尿検査(二次)

<b>内科検診</b>  栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？	<b>眼科検診</b>  目や目の周りに病気や異常がないかな？	<b>脊柱検査</b>  背骨が曲がったりしていない	<b>歯科検診</b>  歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？
<b>身体測定</b>  身長・体重、どれくらい成長したかな？	<b>健康診断が始まります</b> からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。 <b>CHECK!</b> 		<b>視力検査</b>  メガネをもっている人は忘れずに！
<b>聴力検査</b>  前日には耳掃除をしておこう！	<b>尿検査</b>  腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？	<b>心電図検査</b>  心臓の働きや状態は？病気や異常はないかな？	

# ほけんしつ のりよう の 保健室 利用 し かた


- ① 来室するときは、授業の先生や担任の先生に連絡をしてから、保健室依頼カードを記入してもらい、その来室カードを持って保健室へ。
- ② 来室するときは、なるべく1人で来よう。
- ③ 自分の体の様子をきちんと説明しよう。
- ④ 自分勝手に薬品や器具を扱いません。
- ⑤ 担任・教科担任・保護者への連絡票は必ず渡そう。
- ⑥ 早退したり、病院に行ったりした時は経過を報告しよう。
- ⑦ 相談などは急を要しない場合は、昼休みか放課後を利用しよう。



困ったことがあったら、相談してね。



「具合が悪い」ではどんな具合がよくわかりません。症状をくわしく話して!



「先生シップ!」「カットパンください!」ではあげられません。いつ・どこで・なにをしていて・どうしたか説明を!

みんなの保健室です。マナーを守って気持ちよく利用してくださいね。



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

## 友だち作りの第一歩は『おはよう!』

おはよう 入学・進級おめでとう  
ございます。「新しい友だち、できるかな?」とドキドキソワソワしている人も多いかもしれませんね。  
そんな人は、ぜひ自分から「おはよう!」とあいさつを試みましょう。

### 自分からあいさつをすると

仲良くなりたい気持ちを伝えられる  
「自分に興味を持ってくれている」と感じると誰でも嬉しいもの。目を見て明るく声をかけてみてください。

### 相手も自分も明るい気分になれる

相手が嬉しそうに返してくれば、自分の気分もアップ♪ そこから話が広がれば、グッと仲良くなれるかも。

友だちと  
楽しい学校生活を送ってくださいね♪

