

# ほけんだより



令和5年4月10日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長望

入学・進級おめでとうございます。新しい学校、新しい教室での生活は、楽しい反面、緊張や疲れを感じることもあると思います。充実した生活を送るためには、健康が基本となります。十分な休養、バランスのよい食事、適度な運動で、心と体の健康づくりをしていけるとよいですね。

## 保健室って こんなところ です



保健室の、永長望（ながおさのぞみ）です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしていきます。一年間よろしくお願いします。

### だれが使う？

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします！



### いつ使う？

こんなときは  
来てください



### どうやって使う？

守ってほしい  
ルールがあります



入室するときは 先生に伝えてから

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。

保健室の中では 静かに

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。

ケガのことを 教えてください

「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは 声をかけて

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。

# 健康診断が始まります！



4月から6月にかけて、健康診断が行われます。日程や準備物、注意事項などをきちんと確認して、のぞんでください。

日にち	項目	学年	準備物・注意事項
4月11日 (火)	身体測定・視力検査・聴力検査	3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージ・ハンカチの用意</li> <li>・メガネやコンタクト使用者は忘れないようにする</li> </ul> <b>※今年度、視力矯正者は矯正裸眼視力も測定します</b>
4月12日 (水)	身体測定 視力検査	2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージ・ハンカチの用意</li> <li>・メガネやコンタクト使用者は忘れないようにする</li> </ul> <b>※今年度、視力矯正者は矯正裸眼視力も測定します</b>
4月13日 (木)	身体測定・視力検査・聴力検査	1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージ・ハンカチの用意</li> <li>・メガネやコンタクト使用者は忘れないようにする</li> </ul> <b>※今年度、視力矯正者は矯正裸眼視力も測定します</b>
4月19日 (水)	心臓検診	1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に調査票の提出</li> <li>・ジャージの用意</li> </ul>
4月20日 (木)	尿検査①	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝一番の尿を採取</li> <li>・8：30までに提出</li> </ul>
5月9日 (火)	尿検査②	1回目もれ者 二次検査者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝一番の尿を採取</li> <li>・8：30までに提出</li> </ul>
5月11日 (木)	内科検診	3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージの用意</li> <li>・体を清潔にする</li> </ul>
5月17日 (水)	歯科検診	3年生 2年A組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝の歯みがきを忘れず、丁寧にやる</li> </ul>
5月24日 (水)	歯科検診	1年生 2年B・C組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝の歯みがきを忘れず、丁寧にやる</li> </ul>
5月25日 (木)	尿検査③	1回目もれ者 二次検査者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝一番の尿を採取</li> <li>・8：30までに提出</li> </ul>
6月22日 (木)	内科検診	2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージの用意</li> <li>・体を清潔にする</li> </ul>
6月29日 (木)	内科検診	1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージの用意</li> <li>・体を清潔にする</li> </ul>



健康診断実施にあたって心配なことや相談したいことがあれば、気軽に保健室に声をかけてください。自分の体を知る貴重な機会です。安心して健康診断を受けることができるように配慮したいと思います。