

ほけんだより

4月

ほけんだより No.1

令和7年4月16日

北方学園中学校保健室

自分で読んだ後は、おうちの方に渡しましょう。

入学・進級おめでとうございます！新生活に期待とワクワク感があふれる一方、生活や環境の変化は、自分が感じる以上に心身が疲れます。解消法は規則正しい生活です。バランスの良い食事、良質な睡眠、適度な運動を心かけ、無理なく快適に新学期がすごせるよう自分なりの生活スタイルを見つけましょう。

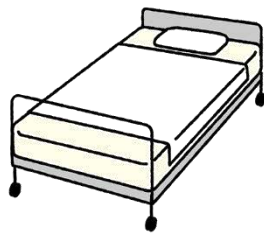
保健室では、みなさんが充実した学校生活をすごせるようサポートしていきます。ルールを守って保健室を利用してください！

／ こんなとき、気軽に利用してください ／

保健室の機能と役割について



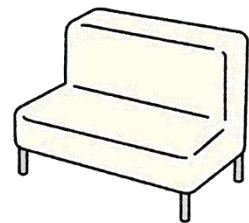
ケガをしたときの救急処置。継続的なケガの処置はできません。



具合が悪いときの一時的な休養。長引く時は早退になります。



健康のことを学べる。体や心についての本や資料もあります。



体のこと、心のこと、悩みや心配ごとがあったら相談できる。

保健室を利用するときのルール



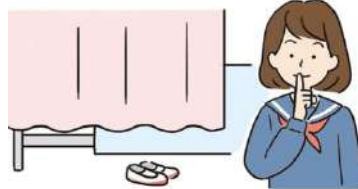
【ルールその1】

必ず先生に伝えてから来ること。



【ルールその2】

礼儀正しく利用すること。



【ルールその3】

他の人のことも考えて、静かにすごすこと。



【ルールその4】

自分でできる手当も覚えましょう。



中学校養護教諭の松永 治美（まつなが はるみ）です。

北方学園5年目になりました。

好きなこと：運動、美味しいものを食べる

家族：夫、息子（3歳6カ月）

妊娠・出産・子育てでサボっていたので、今年こそは健康のため運動します！！（あれ？毎年書いてる気が…）

今年度も
よろしく
おねがいします

健康診断 ～何を調べる？目的は？

眼科

目や目の周囲に異常や病気がないか

歯科

歯やあご、歯肉に異常や病気がないか

内科

心臓や肺、骨、皮膚の様子、
栄養がとれているか

運動器

手や足、骨・関節などに異常や病気がないか

身体計測

身長・体重、成長の様子はどうか

視力・聴力

見え方や聞こえに異常がないか。
学習に支障がないか。

耳鼻科

耳・鼻・のどに異常や病気がないか

尿

腎臓病や糖尿病などの疑いがないか

健康診断の 目的は？

「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」、「体に異常や病気がないかどうか調べる」とともに「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受け止め、考えてほしいと思います。

!! お世話になります!!

学校医・学校薬剤師の先生方

健康診断をはじめ、学校でのみなさんの生活を
様々な面からサポートして下さる先生方です。

内科：日高 孝紀 先生（北方医院）

歯科：中野 博之 先生（北方歯科医院）

眼科：石井 紗綾 先生（尾崎眼科延岡）

耳鼻咽喉科：佐藤 伸矢 先生（さとう耳鼻咽喉科）

薬剤師：佐藤 織衣 先生（たかし薬局）

★定期健康診断スケジュール★

検査項目	対象者	日 時	検査項目	対象者	日 時
身長・体重	全学年	4/16（水）2校時	心臓検診 （心電図）	1年生	4/23（水）10:20～
視力検査	全学年		尿検査（一次）	全学年	4/25（金）朝
聴力検査	1・3年		尿検査（二次）	対象者	5/14（水）朝
色覚検査	1年生		歯科検診	全学年	5/22（木）13:30
内科検診	全学年	4/21（月）13:40～	耳鼻科検診	全学年	5/21（水）13:30
眼科検診	全学年	5/13（火）14:00～			

☆事前に各学級にお知らせを出すので、準備物等の確認をして忘れ物がないようにしてください。

☆2学期に実施予定の健診もあります。後日お知らせします。