

ほけんだより



令和7年4月10日

大畠中学校

保健室

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。中学校へようこそ！新しい学校で新しい教室、新しい先生との出会いがあり、不安と緊張も大きいかと思いますが、運動会や文化祭など、中学校生活でしか味わえない楽しい行事もたくさんあります。早く慣れ、学校生活を楽しめると良いですね。2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。2年生は初めての後輩を迎え、先輩として求められることも多くなると思います。3年生はいよいよ受験生ですね。勉強、部活動、行事など目の前のことをひとつひとつ大切にしながら過ごしていきましょう。

さて、1学期が始まってすぐには健康診断が始まります。日程については「定期健康診断の実施について」に掲載し、持参物については教室の黒板にも貼っています。忘れ物がないようにしましょう

検査項目	日時	対象者	持参物・事前準備
歯科検診	4月11日(金)12:45~	全生徒	歯みがきセット
心電図	4月18日(金)13:15~14:15	1年生	体操服
色覚検査	4月21日(月) 放課後	1年生希望者	
身体測定	4月21日(月) 放課後	全生徒	眼鏡、体操服
尿検査	4月23日(水)、24(木)、25(金) 再検査 5/19(月)、5/20(火)	全生徒	尿検査キッド(朝一番の尿を持ってくる)
内科検診	6月5日(木)12:45~	全生徒	体操服
眼科検診	5月29日(木)14:00頃~	全生徒	眼鏡、マスク
耳鼻科検診	6月3日(火) 13:30	1年生と該当者	耳掃除をしていく

身体計測

身長と
体重を
はかります



眼科

目の病気や
異常がないか調べます



歯科

歯や歯肉、
歯並び、かみあわせ、
あごの関節などに病気や
異常がないか調べます



聴力

耳がよく
聞こえているか調べます



内科

心臓や肺の音、
栄養状態、皮膚、
背骨や胸の骨の形などに
異常がないか調べます



健康診断が はじまります

尿

腎臓病や
糖尿病などの
病気がないか調べます



運動器

骨、関節、
筋肉などの
運動器に異常や
痛みがないか調べます



耳鼻咽喉科

耳・鼻・
のどに
病気や異常が
ないか調べます



視力

どれくらい
見えているか
調べます



心電図

心臓が
規則正しく動いているか
などを調べます



保健室はこんなときに利用します！

①健康診断や発育測定を行うとき

保健室には身長計や体重計、血圧計など体の状態を測る器具があります。

測ってみたいと思う人は休み時間に来てみてください。

＊必ず声をかけてください。勝手に触らないでください。



②けがをしたとき

登下校中や学校でけがをした時に、応急的に処置をうけることができます。あくまでも一時的な処置なので、継続的に治療が必要な場合は家から持って来たり病院へ行ったりして対応しましょう。

③具合が悪いとき

一時的に保健室で休養することができます。長引くときや、明らかに発熱があるなど、学校で授業を受けることが難しいと判断した場合には早退となります。

④健康について知りたいとき

体や心についての本や資料があります。

⑤悩みがあるとき

体のこと、心のこと、悩みや心配事があるときは一人で抱えこまず、相談してくださいね。

登校前にも、「朝の健康観察」をお願いします！

学校では毎朝、保健委員が健康観察シートを元にみなさんが元気に学校に来ているかどうか、確認しています。少しでも症状がある場合は、必ず伝えましょう。また、何かおかしいと思ったら登校前におうちの人に相談すること、また熱などを測って学校に行くかどうかをよく考えて判断しましょう。

【 注目するポイント 】

- ☐ 朝、スッキリ起きられない
- ☐ 体が重たくだるい
- ☐ いつもはあるが、食欲がない
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 体が熱いような気がする
- ☐ 発熱している（37.5℃以上）
- ☐ 風邪の症状がある（鼻水、咳、咽頭痛）



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、発熱がないか、かぜ症状がないか等を確認してみてください。無理をして登校すると、さらに体調が悪化したり感染症でお友達に移ってしまったりする可能性があります。体調が悪いときは無理をせずゆっくり休ませてください。

わたしの平熱は

℃です。

元気な日の朝に測っておこう。
体調管理の基本です。



症状がある場合…

まずは、発熱があれば学校に連絡し、家でゆっくり休みましょう。その他の症状がある場合は、学校に登校するかどうかを家族の人とよく相談しましょう。また、学校に登校する場合はマスクの着用や、丁寧な手洗い・うがいの実施、友達と適度な距離を保つなどの対策を心がけましょう。