

ほけんだより 4月号

令和7年4月11日
大鳥中学校 保健室
文責 齋藤純子



◎新学期のスタートは健康診断から！◎

新学期のスタートと共に始まる健康診断。毎年よく分からないまま、何となく受けていませんか？実は、皆さんが元気に過ごすために欠かせない行事なのです。自分の健康状態に目を向けて、生活を見つめなおす機会にしてほしいです。しっかり健康診断を受けて、今年度も元気に過ごしてくださいね！

健康診断 なぜするの？

1 どれくらい成長した？

去年の自分とどれくらい違うかを確かめることも大切な目的です。



2 病気の疑いは？

学習や運動など学校生活を送る上で注意することがないかを調べます。

3 自分の体は？

今の自分の体の状態を知って、日々の生活に生かしていきましょう。



お世話になる 学校医の先生

内科	齋藤 孝一	先生
歯科	樋口 昌男	先生
耳鼻科	多田 靖宏	先生
眼科	増子 徹・真理	先生
薬剤師	林田 直武	先生

保健室からのお知らせ

養護教諭の齋藤純子です。

よろしくお願いします。

保健室へ来る時は、担任や授業の先生に伝えてから来ます。

保健室では、・年組・名前・いつ・どこで・どうして・どうなった、を話してくださいね。



朝の元気チェック表

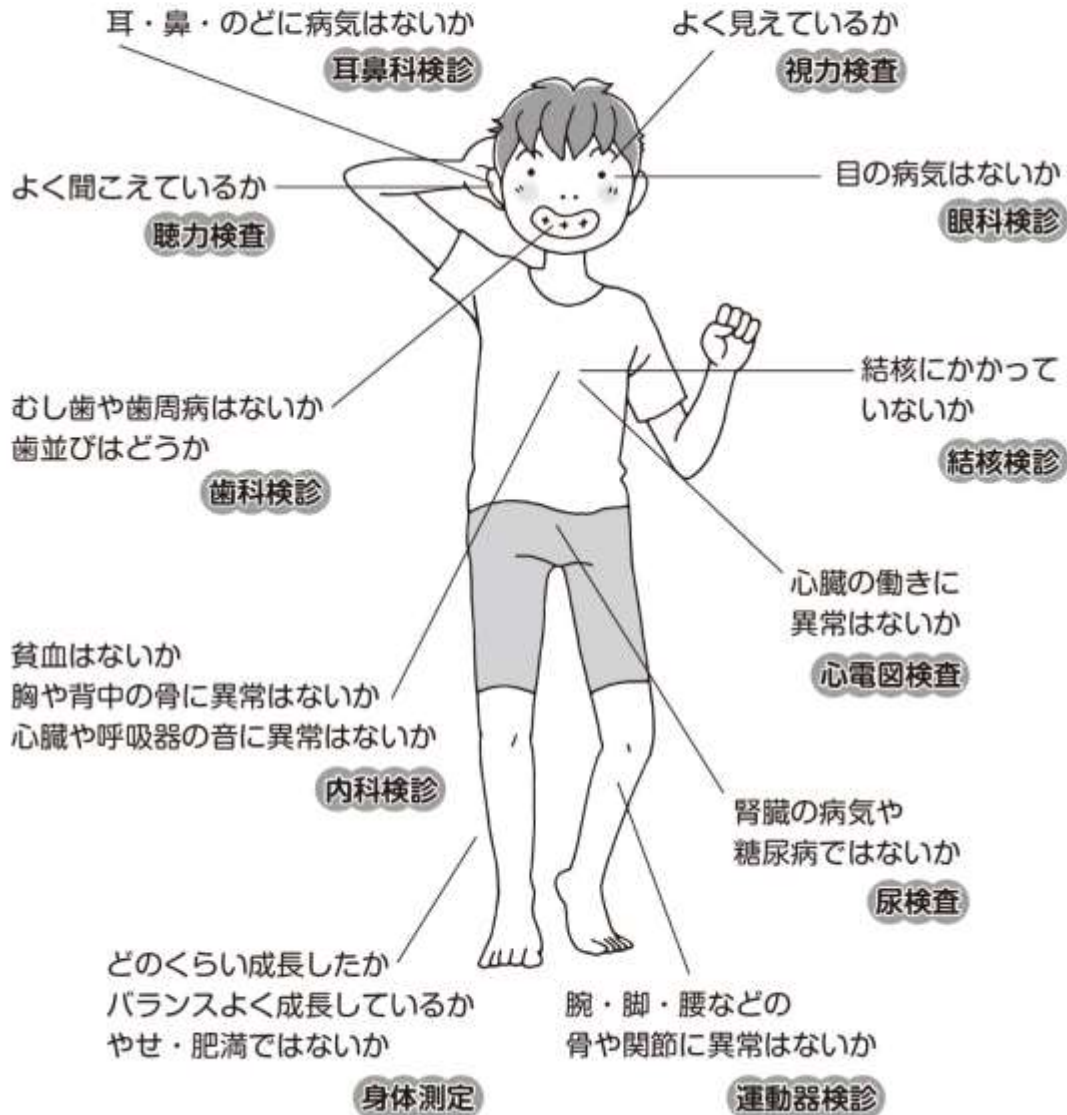
気になることがあったら、おうちの人に伝えてください。無理をせず休むことも大切です。



<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
夜はよく眠れましたか？	朝ごはんは食べましたか？	顔色は悪くないですか？	痛いところはないですか？	せき・鼻水は出ていませんか？	悩みや心配なことはありませんか？

健康診断ではこんなことを調べます

学校で元気に学習したり運動したりするために行うのが、健康診断です。
新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面をきちんと整えましょう。



健康診断活用の3ステップ

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ1

体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ2

自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ3

健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。