

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 斎藤純子



◎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。毎年よく分からぬまま、何となく受けているかもしれませんか？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 なぜあるの？

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。



あ世話になる 学校医の先生		
内科	斎藤 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

養護教諭の斎藤純子です。

よろしくお願ひします。

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。



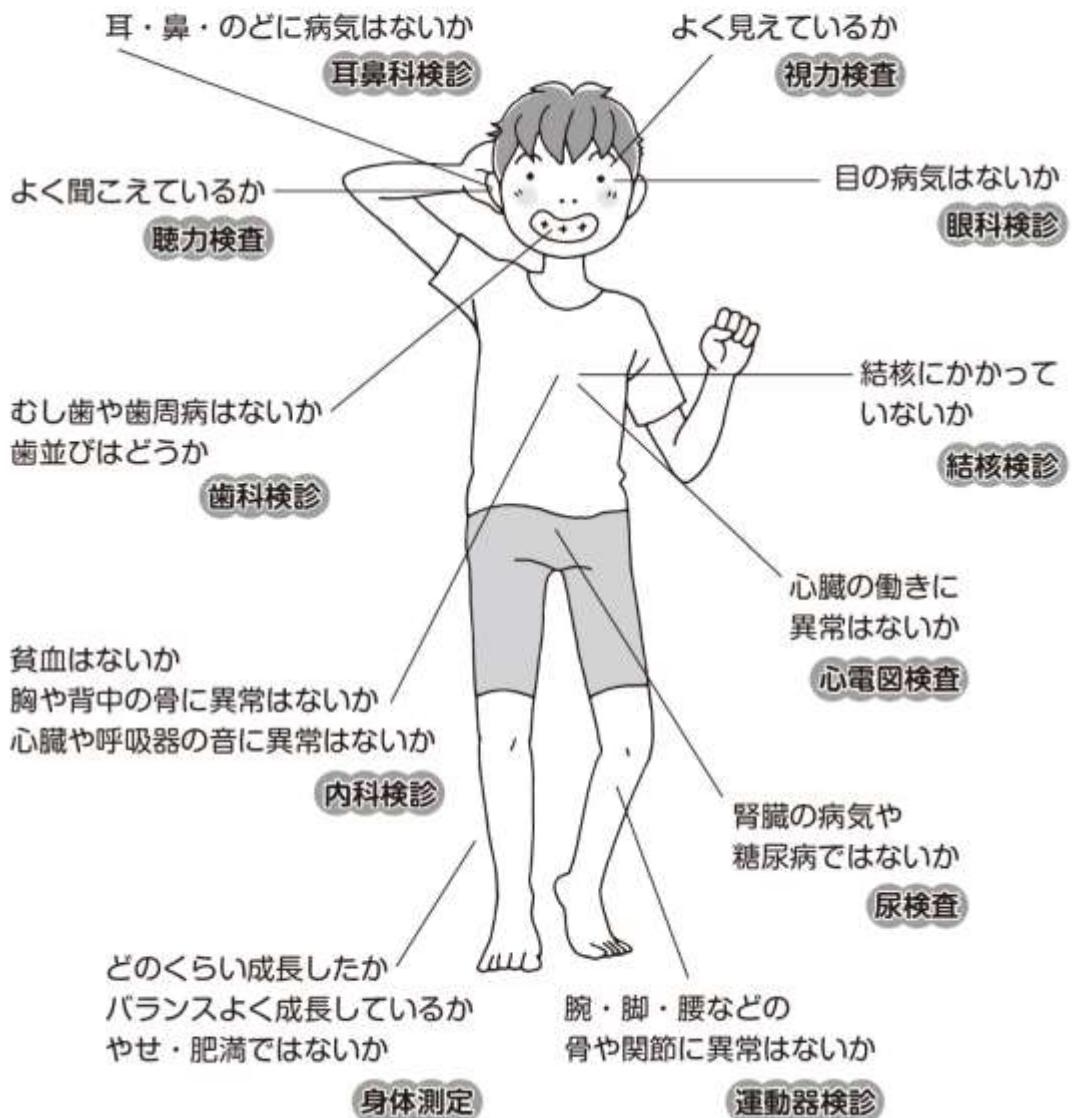
朝の元気 チェック表

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

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

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…」

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」考えてみましょう。
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。

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。