



令和6年4月10日  
印西市立小林中学校  
保健室

入学，進級おめでとうございます。

新しい環境や友達との出会いにワクワクする反面，ちょっと緊張気味の1年生。

1つ上の学年で気持ちを新たに一層がんばろうと気合を入れている2・3年生。

そのみなさんが，充実した学校生活を送れるように，保健室では健康面のサポートをしていきます。ほけんだよりでは，健康のこと・体のことなど役に立つ情報を伝えていきたいと思っておりますので，どうぞよろしくお願いいたします。

## 4月の健康診断

日にち		項目	対象者
11日	木	身体測定	2年
		視力検査	全学年
		聴力検査	1・3年
19日	金	歯科検診	全学年
23日	火	尿検査1次	全学年
24日	水	尿検査1次予備日	23日未提出者
25日	木	耳鼻科検診	1年生

### ★11日(木) 身体測定等の持ち物

- 体操服
- メガネ・コンタクト
- ※頭の上で髪の毛を結ばないようにお願いします。

### ★19日(金) 歯科検診の持ち物

- 歯ブラシ
- ⇒午後の検診なので歯みがきをしてから検診を受けましょう。

◎詳しいお知らせは，該当学年または該当者にその都度お知らせします。

◎学校の健康診断は，1人1人の健康状態を把握するために行います。

病院での検査とは違って「学校生活で注意することはないか」「疾病の疑いはないか」を調べるものです。

◎検診結果は，再検査の必要がある人に配付し，異常なしの人には配付しません。

7月に「健康診断の記録」にて，結果をまとめて報告しますので，ご確認ください。

### ★保健関係書類を配布しました★

- ①健康調査表(全学年)
- ②心疾患調査表(1・3年)
- ③小児生活習慣病予防検診申込用紙(1・3年)

**提出期限は 4/12(金)です**

健康調査表は「学校医により健康診断時の診察」や「日常の学校生活や行事における健康管理」，そして「緊急時に対応するための資料」として活用させていただきます。

健康面で気になる点があれば遠慮なくお知らせください。

今年お世話になる  
学校医の先生方です

内科

歯科

眼科

耳鼻科

薬剤師

## 感染症予防は引き続きお願いします！

### ★手洗いをしましょう

すべての感染症に有効です。外から帰った時・食事の前・トイレの後・清掃後など、石けんをつけて洗いましょう。

### ★咳エチケットを心がけましょう

マスクの着用は個人の判断になりましたが、咳が出る・のどが痛い場合はマスクの着用をおすすめします。  
また、咳やくしゃみの時は、ハンカチや肘の内側で押さえましょう。

### ★毎日の健康観察をしましょう

体調がすぐれない時は無理をせず、自宅で様子をみましょ。欠席する



## みんなの保健室★ ルールを守って利用しよう！

### 来る前にひとこと！

担任の先生、授業担当の先生などに、伝えてから来ましょ。

### 勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。

### さわがない！

大きな声をだしたり、騒がないようにしましょう。具合が悪くて休んでいる人に配慮をお願いします。

他にも、体のことについて知りたいとき、困っていることがあるとき、話したいことがあるときは、どんなことでも話しにきてくださいね★

## 朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、

**すごい  
パワー**

があります。

**食べると  
元気  
いっぱい**

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

**頭が  
よく働く**

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」  
を習慣にしましょ



養護教諭の 〇〇 〇〇 です。

年ぶりに小林中に戻ってきました。久しぶりの小林中なのでわからないことがたくさんあると思います。いろいろ教えてください！  
みなさんが安心して過ごせるよう、保健室からサポートしていきます。  
気軽に声をかけてください。よろしくお願ひします。

