

ほけんだより 4月

札幌市立平岸中学校
保健室
2026/04/10発行



入学、進級おめでとうございます

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。1年生は中学校での新しい学校生活に不安やドキドキワクワクする一方、環境の変化は自分が感じる以上に心身が疲れるものです。2、3年生も、新しい学級で頑張ろうと思う気持ちがあると思います。無理なく、快適に新学期のスタートが切れるように、自分なりのリフレッシュ法を見つけてほしいと思います。しっかり食事、十分な睡眠をとって、体調管理に気をつけていきましょう。



学校医の先生を
ご紹介します!

これから始まる健康診断でお世話になります。
検診の時は気持ちのよいあいさつができるとういすね。

しっかり
受けよう!

健康診断

実は、健康診断は
「法律で定められた学校行事」。

学校保健安全法という法律があり、「学校においては、毎学年定期に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない」とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。



もっと大切な理由・・・健康診断の主な目的を知ろう。

- ☆体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- ☆病気や異常を早期に見つけて、早期に治療につなげる
- ☆自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- ☆より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

将来につながる「健康診断」にしよう。
心身の健康に意識を向ける習慣は、これからの将来にわたっても大事なことです。
「受けさせられている」という気持ちではなく、「受けている」という気持ちで、自分のこれからの健康を考えるきっかけにしてほしいと思います。

- ☆配付物が数種類あります。期日を守って忘れずに提出しましょう。
- ☆健康診断を受けるにあたって、心配や不安のある場合には保健室へ相談に来てください。

健康診断が始まります!

*色覚健康相談は、1年生の希望者に行いますが、2.3年生で、今まで一度も検査を受けたことがなく、希望する人は保健室へ申し出てください。

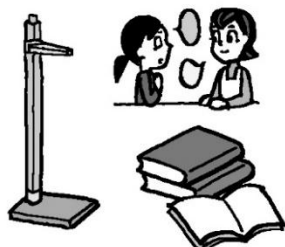
検査項目	日程	その他
結核検診問診票配付	4月10日(金)	提出期日:4月14日(火)まで
運動器検診 *内科検診時に実施	1年生 4月1日(水) 2,3年生 4月8日(水)	提出期日:1年生 4月9日(木) 提出期日:2,3年生 4月10日(金)まで
心臓検診	4月15日(水)9:30~	1年生のみ
尿検査1回目	4月22日(水)10:40	全学年
身体測定・視力・聴力	5月1日(金)	2計測・視力:全学年 聴力:1,3年
歯科検診	5月8日(金)	全学年
尿検査2回目	5月14日(木)11:40	1回目未検者 1次検査有所見者
尿検査3回目	5月27日(水)12:40	1次検査有所見者
眼科検診	6月10日(水)9:00~	1年生のみ
内科検診	6月16日(火)9:00~	全学年
耳鼻科検診	6月17日(水)13:30~	1年生のみ

誰もが

誰もが
気持ちよく

保健室を利用できるように、マナーやルールを守ろう

保健室で
できること、
やれること



- けがの応急手当
- 体調不良時の一時休養
- 悩みや困りごとの相談
- 身長や体重の測定
- 保健にかかわる学習
(本や資料などもあります)

*保健室では内服薬はあげられません。自分の症状にあった薬は自分で準備をしましょう。

ココロのモヤモヤ相談

新しい学級になって、周りの人になかなか話しかけられない、授業が難しくなっていていけるかな…。誰でも不安になることはあります。不安になったり、悩んだりすることもあなただけではありません。でも、人それぞれに悩み方や悩みを感じる内容は違います。どう解決していかかわらずにモヤモヤすることがあったら、学年の先生でも、保健室でも、信頼できる人に話をしてみてください、話すだけでも、ココロが軽くなることがあります。話しているうちに解決のヒントが見つかることも。自分自身のSOSに気が付くことが大切なのです。

