

ほけんだより4月

健康診断特別号

札幌市立手稲西中学校

2026/4/16 保健室

入学・進級 おめでとうございます！

保健室の澤田です。今年度もよろしくお祈いします。新学年がスタートし、いつも以上に元気な人・いつもより少し疲れた表情の人…それぞれの顔に期待と緊張が感じられます。春は学級組織作り、校外学習や旅行的行事の準備など、やることリストが盛りだくさんですね。そんな時は体調を崩したり、うっかりケガをしてしまうことがよくあります。家に帰ったら少しストレッチ運動をして、体と心の緊張をほぐしてあげてください。



健康診断が始まります

健康診断の目的は大きく分けてふたつ。

- ① 体の発育・発達の具合や、病気の疑いがないかを調べる
- ② 自分の体や健康に関心をもち、より健康的に生活する力を身につける



健康診断で何らかの疑いが見つかったとしても、必ずしも病気とは限りません。ですからあまり心配しないでください。でも、本当にどこか具合が悪くなっていないかどうか、一度病院で確認する必要はあります。再検査等のお知らせをもらった人は、早めに病院で診てもらいましょう。

学校の健康診断では、異常の疑いがあった人のみ、『結果のお知らせ』をお渡ししています。



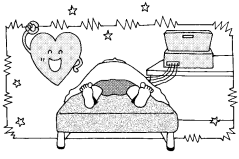

(視力検査・歯科検診・色覚検査(1年生)のみ、異常のなかった人にも結果をお知らせします。)

健康とは何でしょう？ もちろん辞書で調べれば言葉の意味はでてきます。でも、一人ひとりの体の具合や生活のスタイルは様々ですから、健康とはこうあるべき、なんて、いちりつに決められるものではありません。人それぞれに体質があります。持病があったり、ハンディキャップがあることもあります。体にも、心にもです。誰だって調子が良い時もあれば、悪い時もあって当たり前です。

大切なのは、体も心も『あなたがあなたらしく、いきいきと生活ができる』ということです。

どうですか？ 今、あなたらしく、いきいきと生活ができていますか？ 健康診断を機会に、自分の健康を見つめてみてください。調子が悪い時には助けてもらいましょう。元気な時は、まわりの人に優しく声をかけて助けてあげてください。みんながそれぞれに自分らしく、安心して生活ができる学校になれば、とても素敵ですね。

健康診断スケジュール

<p>①結核検診(全学年)</p> <p>☆問診票 →配付・回収済み</p>	<p>②運動器検診(全学年)</p> <p>回答した内容を内科検診時に学校医が確認します</p> <p>☆問診票 →配付・回収済み</p>	<p>③眼科検診(1年生のみ)</p>  <p>4月22日(水)5時間目</p>
<p>④尿検査</p>  <p>第1回4月24日(金)全学年 第2回5月12日(火)対象者のみ 第3回5月26日(火)対象者のみ</p>	<p>⑤身長・体重・視力(全学年) 聴力検査(1・3年生のみ)</p>  <p>5月1日(金)1時間目</p>	<p>⑥内科検診(全学年)</p>  <p>5月27日(水)5時間目</p>
<p>⑦心臓検診(1年生のみ)</p>  <p>6月9日(火)1時間目</p>	<p>⑧歯科検診</p>  <p>6月18日(木)2・3年生 6月24日(水)3組・1年生</p>	<p>⑨耳鼻科検診(1年生のみ)</p>  <p>6月25日(木)5時間目</p>

今年も続けます ～トイレのコラム～

男女それぞれのトイレに、性について少し詳しく学習する【トイレのコラム】を掲示しています。中学生は、人生の中で最も体が変化する時期です。変わっていく体に、抵抗感を覚える人もいるかもしれませんが、【トイレのコラム】で、思春期の不安が少しでも軽くなってくれれば嬉しいです。(月1回程度・不定期掲示・今年度は6月からスタートします。)

トイレのコラムでは、主に自分の体の性について、日常的なトラブルの対処から、将来のために知っておいたらよい情報まで掲載します。

また、性のあり方(セクシュアリティ)についても掲載する予定です。体の性だけでなく、心の性、好きになる性・・・など、数えきれないほどあるたくさんの性のあり方を、まず知ることから始めていきましょう。



色覚検査

健康相談として色覚検査を実施します。

1年生…希望者へのみ実施

7月に保健室で実施します。
(希望調査は入学時に実施済みです)

2・3年生…希望者へのみ実施

1年生の頃に希望調査を行い、検査を実施済みです。でも、誰でもいつでも検査はできます。受けてみたい人は保健室まで連絡してください。