

# 4がっほけんだより

江原中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新学期が始まりました。4月は新しい環境や人間関係の中で緊張し、心身ともに疲れがたまりやすくなります。いつもより十分な睡眠をとるようにしましょう。  
 ”保健だより”を通じてみなさんの心と体の健康について一緒に考えていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

## 定期健康診断が始まります!

毎年、4月から6月にかけて、定期健康診断を行います。この検査は自分の体が順調に成長・発達しているか、体に病気や異常が隠されていないかを知ることが目的としています。

項目	月日	対象者	備考
身体測定	4月12日(火)	全員	4校時
視力検査	〃	〃	〃
聴力検査	家庭訪問中	1・3年生	午後
内科健診	4月18日(月)	全員	13:00～
歯科健診	6月2日(木)	全員	9:00～
尿検査(一次)	6月 日( )	全員	10:00回収
尿検査(予備日)	6月 日( )	一次で検査できなかった生徒	10:00回収
尿検査(二次)	6月 日( )	一次で異常のあった生徒	10:00回収
心電図検査	6月7日(火)	1年生	9:50～10:50
眼科健診	5月18日(水)	2年生	9:50～
耳鼻科健診	6月16日(木)	1年生	14:30～

## 保健室はこんなところですよ!

- ①学校でけがをしたり、体調が悪くなった時に  
応急処置や一時的に休養するところ
- ②健康診断・身体計測をするところ
- ③体や心の悩みを相談するところ
- ④健康に関する資料を保管するところ

<けがをしたとき>



<体調が悪いとき>

<体や健康のことで悩み事があるとき>



保健室は「健康について考える教室」  
 病院や薬局とは違うので、  
 飲み薬(内服薬)は置いていません。



<体や健康について知りたいとき>

## 学校医や学校歯科医、学校薬剤師の先生方を紹介します。

- |         |         |            |       |           |           |
|---------|---------|------------|-------|-----------|-----------|
| 【内科】    | 岡 芳剛 先生 | (岡内科病院)    | 【歯科】  | 三宅 利久 先生  | (三宅歯科)    |
| 【眼科】    | 秦 聡 先生  | (秦眼科)      | 【耳鼻科】 | 酒巻 孝一郎 先生 | (酒巻耳鼻咽喉科) |
| 【学校薬剤師】 | 三好 博子先生 | (サンコー調剤薬局) |       |           |           |



## 提出をお願いいたします



定期健康診断に合わせて、いろいろな提出物があります。

1年生は4月11日に、2・3年生は4月8日に提出物を封筒に入れてお渡しします。たくさんありますので、忘れ物がないか、しっかりチェックしていただき、提出をお願いします。提出の締め切り日は、**全て4月13日（水）**です。

- ◆ **保健調査票（全学年提出）※鉛筆で御記入ください。**  
\*お子様の健康状態を把握するため、異常がない場合も、該当する欄に○を御記入ください。
- ◆ **緊急連絡票（全学年提出）※鉛筆で御記入ください。**  
\*緊急時の連絡のため、連絡先の変更があるときは、鉛筆で訂正をお願いします。また、保険証の記号・番号の変更の場合も訂正をお願いします。（保険証の記号・番号の表記については任意です。）
- ◆ **結核健康診断問診票（全学年提出）※押印後、御提出ください。**  
\*該当学年の箇所<sup>①</sup>に正確に御記入ください。この問診票は小学校から中学校までの9年間使いますので、大切にお取り扱いください。
- ◆ **修学旅行前の健康調査（2・3年生のみ提出）**
- ◆ **修学旅行前の食物アレルギー健康調査（2・3年生のみ提出）※押印後、御提出ください。**
- ◆ **心電図検査記録表（1年生のみ提出）※表紙を開いて、質問票に御記入ください。**
- ◆ **日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」の加入について（1年生のみ提出）※押印後、御提出ください。**  
\*学校管理下で発生した生徒の負傷等災害に対して、医療費（自己負担分）が給付される共済制度です。一度締結すれば3年間継続します。掛け金460円については、4月の集金で集めさせていただきます。



春は眠い…改善ポイント

あたたかくなるこの時期は、体がだるかったり眠かったりしませんか？

原因は諸説あります。たとえば、寒い時に活発だった交感神経と、あたたかくなると活発になる副交感神経の調節がうまくできずに眠気やだるさを感じるという説や、花粉症の息苦しさによって睡眠の質が落ちる説、新生活のストレスで睡眠が浅くなるなどの説も。

改善ポイントは **“睡眠リズムを整える”**

- 寝る前の光の刺激（テレビ・スマートフォン）を控える
- 目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる
- 朝食を決まった時間に食べる

江原中学校のみなさん  
はじめまして！

木村ひとみです。

今年度から江原中学校のみなさんの体や心の健康を支え、みなさんが安心して学校生活を送られるように、がんばります！！