



令和8年4月9日(木)  
江原中学校 保健室  
NO.1

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい年度、新しい春が始まりました。新しいクラスや新しい友だちなど、たくさんの「新しい」に出会う毎日に期待を膨らませていることと思います。この時期は色とりどりの花が咲き、景色を華やかに彩ってくれます。チューリップの花言葉は「思いやり」だそうです。「思い」は目に見えないけれど、言葉や行動にすることで「思いやり」は伝わります。新しいクラスでも、お互いに思いやりを大切にして過ごせるといいですね。

## 《令和8年度 健康診断の日程と学校医、学校薬剤師の先生紹介》

| 月  | 日   | 曜日 | 健診項目              | 対象学年         |
|----|-----|----|-------------------|--------------|
| 4月 | 13日 | 月  | 身体測定・視力検査<br>聴力検査 | 全学年<br>1.3年生 |
|    | 27日 | 月  | 内科健診              | 全学年          |
|    | 30日 | 木  | 眼科健診              | 2年生          |
| 5月 | 13日 | 水  | 尿検査(1次)           | 全学年          |
|    | 14日 | 木  | 歯科健診              | 全学年          |
|    | 19日 | 火  | 心電図検査             | 1年生          |
|    | 21日 | 木  | 耳鼻科検診             | 1年生          |
|    | 22日 | 金  | 尿検査(予備)           | 未提出の人        |
| 6月 | 17日 | 火  | 心電図検査             | 1年生          |

学校医(内科) 岡 芳剛先生  
学校医(眼科) 秦 聡 先生  
学校医(耳鼻科) 酒巻孝一郎先生  
学校歯科医 三宅 利久先生  
学校薬剤師 三好 博子先生



### もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？ せっかくみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



#### 事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか？
- 歯の状態はどうですか？ 鏡で見てください。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

### 一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

#### 4つの約束

①

早起きしよう



②

日の光を浴びよう



③

朝ごはんを食べよう



④

うんちを出そう



#### ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

# 保健室で

## 心も健康に!

保健室はケガをしたときや体調不良のときなど、体の健康のためだけの場所ではありません。

### 心がつらいとき

大切なハンカチをなくして悲しい

友だちが引っ越してさみしい



人とうまくいかないとき

友だちとケンカして仲直りできない

お母さんにひどいことを言ってしまった  
家に帰るのが嫌

こんなふうにいることや聞きたいことがあるときは、いつでも相談してください。保健室の先生と一緒に、体も心も人間関係も健康な毎日を目指しましょう。

# ルールを守って 使いやすい保健室

保健室を誰もが使いやすい場所にするために、3つのルールを守ってくださいね。

1 保健室に来る前に先生に伝える



2 保健室のものに勝手に触らない



3 保健室で借りたものは使い終わったら返す



## 保健室の使い方

### クイズ

? おうちでのケガも治療してもらえる。

こたえ → X

保健室では学校でケガをしたときの応急手当を受けられます。おうちでのケガの手当てや、同じケガを何度も手当てすることはできません。

? 頭やお腹が痛いときに薬をもらえる。

こたえ → X

病院ではないので薬をわたすことはできません。でも、原因を一緒に考え、元気になるためのアドバイスをすることはできますよ。

? つらさがはっきり分かってなくても行ってもいい。

こたえ → O

「言葉にできないけど、なんとなく変だな」というときは、一緒に一つずつ体の様子を調べてみましょう。がまんせずに来てくださいね。



## 養護教諭ってどんな先生?

ケガや病気のときに手当てをしてくれる「保健室の先生」というイメージが強いかもしれません。



医師ではないので治療は出来ませんが、ケガや病気の一時的な手当ては私の仕事です。悩みごとの相談にのるなど、心のケアもしています。病院や専門の先生を紹介することもあります。

また、健康診断や衛生管理などを通して、みなさんが元気に学校生活を送れるようにすること、そして、健康に生きていくための力をつけるお手伝いもお仕事のひとつです。心や体について知りたいときも、気軽に聞きにきてくださいね。

