



2026年4月8日  
ほけんだより 4月号  
北島中学校保健室

うららかな春の日ざしに、色とりどりの花が咲く季節。「咲」という漢字には、元々「笑う」という意味があるそうです。令和8年度がスタートしました。新たな学年、クラスとなり、期待や不安、様々な思いが入り交じっていることと思います。新しい環境では、新しい発見や楽しさ、喜びがある一方、ストレスや疲れを感じることもあるかと思えます。「ちょっと疲れたな…」と感じたときは、一息ついてみましょう。自分の気持ちを上手にコントロールしながら、毎日の学校生活を有意義な楽しいものにしてください。みなさんがこの1年間、夢に向かって一步一步進んでいけるよう、保健室より応援しています。



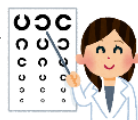
**【4・5月保健行事】 定期健康診断がはじまります！！**

学校での健康診断は、主に「発育・発達や健康状態のチェック」と「病気・異常の早期発見」を目的として行われるスクリーニング検査です。そして、現在はもちろん、将来にわたってより健康に生活していくための課題を洗い出し、目標設定につなげる重要な機会でもあるのです。

月 日	項 目	対 象
4月13日(月)	身体計測	全校生徒
17日(金)	心電図検査	1年生
22日(水)	第1回尿検査	全校生徒
5月12日(火)	心電図検査(北島南小へ引率受検)	未検査者
13日(水)	内科健診	1年生
14日(木)	第2回尿検査	再検査者・未提出者
20日(水)	内科健診	3年生
22日(金)	耳鼻咽喉科健診	1年生A・B・C・D組
26日(火)	耳鼻咽喉科健診	1年生E・F・G組
28日(木)	予備日第3回尿検査	再検査者・未提出者
28日(木)	内科健診	2年生

**2年生では**  
視力矯正者(眼鏡・コンタクトレンズ使用)の裸眼視力も測定します

文部科学省では、毎年、全国の抽出された学校による「学校保健統計調査」を行っています。北島中学校も、毎年、その該当校に選ばれています。そこで、2年生では視力矯正をしている人(眼鏡・コンタクトレンズ使用)の裸眼視力も測定します。身体計測をスムーズに進めるために、視力矯正をしている人は、身体計測の前日までにお家の方に自分の裸眼視力を聞いてきてください。よろしくお願ひします。



**保健室はこんなところ**

保健室は、みなさんが体も心も健康な学校生活が送れるように、みなさんの健康状態を知り、健康に関する情報提供とけがや病気の予防に努めたり、体や心の悩みの相談をしたりするところです。みんなが気持ちよく保健室を利用できるように、次のことを守ってくださいね。



**1. 病気やけがで保健室へ来る時の方法**

- ①体調不良やけがの時、自分で先生へ申し出て、必ず「**保健室利用カード(ピンクカード)**」をもらって**から来室**します。誰にも言わずに来室すると、所在がわからなくなり心配します。
- ②授業中は教科担任、休み時間は担任や学年の先生に申し出てください。つきそいは、原則として1名までです。友だちに言付けて来るだけではX。
- ③病気やけがで手当てを受けた場合は、帰宅したら、必ずお家の方に伝えてください。

**2. 保健室での態度やマナー**

- ①保健室への**入出時は、しっかりとあいさつ**をします。
- ②自分で、用件をはっきりとわかるように伝えます。  
**(いつから・どこが・どのように・どうなったか)**
- ③保健室で**休養する場合は、原則として1時間以内**です。  
1時間目の始業前から調子が悪い場合や1時間休養しても良くならない場合は、担任や学年の先生と相談の上、家庭連絡をして早退等を考えます。
- ④静かにして、むやみにさわがないようにします。また、保健室にある物を、勝手に触ったり見たりしません。  
(冷蔵庫・引き出し・書類等)



**学校感染症にかかったら...**

出席停止扱いになります。病院で診断を受けたら、必ず学校に連絡をしてください。

- インフルエンザ
- 百日咳
- 麻疹(はしか)
- 風しん(3日ばしか)
- 水痘(水ぼうそう)
- 咽頭結膜熱(プール熱)
- 新型コロナウイルス感染症
- 感染性胃腸炎 等



《 おうちの方へ 》

年度初めには、重要な保健関係の文書や通知を、お子さまを通じて配付いたしました。お子さまが安全・安心な学校生活を送れますよう、ご協力をお願いいたします。

**2・3年生・・・提出期限 4/10(金)**

○保健調査票

**1年生・・・提出期限 4/13(月)**

- 保健調査票
- 色覚検査申込書(希望者)
- 日本スポーツ振興センター加入同意書
- 心電図調査票・記録票

**学校管理下でケガをしたとき 災害共済給付金**  
を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。  
医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡ししますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

**学校の管理下とは?**  
授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など