



入学・進級
おめでとう
ございます

令和7年度がスタートしました。新入生の皆さんは、いよいよ中学校生活のスタートですね。4月は、新しい出会いがたくさんあって嬉しい反面、緊張する場面も多く、自分が思っているよりも疲れてしまうものです。疲れをためこみ過ぎないように上手に休息をとりながら、体調を崩さないように気をつけて過ごしてほしいと思います。

春

自分の **体** 変化に
心を向けて

4月は季節の変わり目でもあり、新しい環境にもまだ慣れず、気づかないうちに体調が悪くなってきているかもしれません。自分の体や心の調子に変化がないか気をつけてみてください。



寒暖差が大きい

●冬から春への気温の変化や、一日の寒暖差に対応するために体が疲れやすくなる。

進学・進級などで生活が変化する

●新しい人間関係に緊張したり不安を感じたりするなど、ストレスが多くなる。

体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子がよくない、疲れやすいと感じる人も、そうでない人も、まずは意識して生活リズムを整えてください。毎日の積み重ねがこれからの健康につながります

☒ 毎日同じ時間に起きる

☒ 三食バランスよく食べる

☒ 適度に運動する

☒ 睡眠をしっかりとる



4月の予定

●**身体測定、視力、聴力検査**

4月11日（金）3・4校時

・**体育着**（上下・半袖・短パン）

・**メガネ 忘れずに！**

（2年生は聴力検査ありません。）

●**眼科健康診断（全校生徒）**

4月23日（水）13:30～

健康診断の結果は・・・

身体測定などをするとつい友達と比べてなくなってしまうがちですが、成長のペースは人それぞれです。友達との差を気にする必要はありません。それよりも前の自分と比べてみましょう。体重は増えているか、視力は落ちていないかなど。結果をみて食生活を見直したり、スマホの使いすぎに気を付けたり、自分の生活を見直すきっかけにしてほしいと思います。

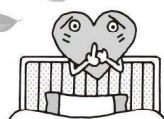
養護教諭の堀川です。みなさんが健康で充実した学校生活を送れるようにサポートしながら、みなさんの成長を見守っていきたくと思っています。具合の悪いときはもちろんですが、悩みや心配事など何でも相談してくださいね。

一年間どうぞよろしくお願いいたします。

手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、保健室にきてください。応急手当をします。ただしあくまでも一次処置の場所です。

学校でケガをした時には、必ず担当の先生にも報告しましょう。



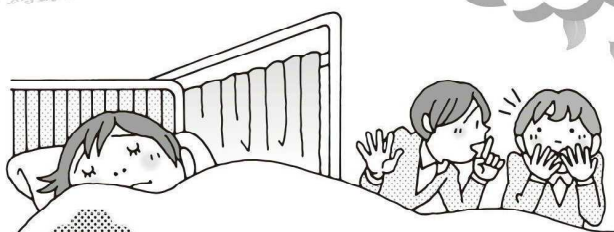
相談するところ

悩 みごとや不安なことがあるときには、人に話した方が気持ちが落ち着いたり気持ちが軽くなったりするものです。保健室でもいつでも養護教諭が相談に乗ります。誰もいないときに話したいという人は、日時を相談して決めましょう



保健室って どんなところ？

静かなところ

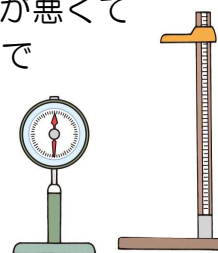


体 調が悪いとき、一時的に休養ができます。具合が悪くて休んでいる人や静かに休みたい人がいることもあるので、保健室の中はもちろん、保健室前では静かにするようにお願いします。

測定するところ

その他にも保健室は、健診をしたり、測定をしたりすることがあります。

身長や体重が気になる人、眼が悪くなっていないか心配な人、聞こえが悪くて聴力が心配な人、など保健室で測定や検査ができるものもありますので、体のことで何かあったら、声をかけてくださいね。



保健関係書類の提出をお願いしています。提出×切は4月11日（金）です！

健康診断の際に使用したり学校生活における健康管理の参考にしたりするものです。

- ①保健調査票（白い冊子）
- ②結核問診票（白い冊子）
- ③脊柱・運動器保健調査票（水色、表裏）
- ④脊柱側弯症検査(モアレ検査)同意書
- ⑤血液検査同意書
- ⑥色覚検査希望調査
- ⑦スポーツ振興センター災害共済加入同意書
- ⑧心電図検査個人票
- ⑨フッ化物洗口希望調査

①～③は全学年

上記にプラスして2年生は、④～⑥も

上記にプラスして1年生は、⑦～⑨も

※記入・提出につきましてご協力をよろしくお願いします。記入しにくいことなどありましたら担任または養護教諭までお知らせください。