



令和8年3月2日(月) 岩城中学校 保健室

1年間のまとめをしよう

3年生は2日後に公立高校入試ですね。自分を信じて、「いつも通り」頑張ってきてください。応援しています。また、1・2年生は修了式まで17日となりました。1年の締めくくりに向けて、健康に留意しながら過ごしましょう。

保健室の1年

保健室では、大きな怪我や病気等なく、健康的な1年間を送ることができました。体調不良を訴えて来室した人の中には、学校と習い事との両立が大変だったり、テスト勉強・受検勉強を遅くまで頑張ったりしたことで、**寝不足**や**ストレス**が原因と思われる人がいました。心と体の健康の土台になるのは、みなさんの生活です。体調が悪い日が多かった、風邪を引きやすかったなど、不調だった日が思い浮かぶ人は、自分の生活を見直してみてくださいね。

春休み中に治療しよう

各検診において、所見(肥満や視力C・D判定、う歯・歯肉・歯列咬合における所見等)があった人は、春休みを活用して受診をお願いします。

以下の項目は定期検診が大切です

○歯科

歯・口の健康を維持するためには、個人の適切なケアとプロによるケア(定期検診)が必要です。所見の有無にかかわらず、春休みを活用して受診をしましょう。



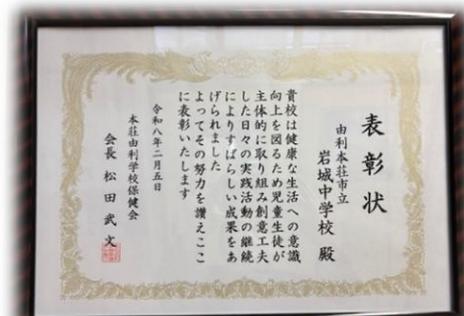
○視力

本荘由利地域の学校医を務めている眼科医より、「A判定以外の場合、たとえお子さんが見えにくさを感じていなくても、眼科を受診することが望ましい」とお話がありました。すでにメガネやコンタクトを使用している人も、定期的に診察してもらいましょう。

保健室からの

お知らせ

本荘由利学校保健会から「保健安全活動優秀校」の表彰をいただきました。保健体育委員会の日常活動や、健康教室(2年生)・メディア教育(全校)等の講演会など、学校保健に関する取組を評価いただいたものです。これからもみなさんが心身共に健康に過ごせるよう、学校保健活動を推進していきます。



保健体育委員会をはじめ、健康・安全に関する活動を頑張ってくれたみなさん、ありがとう!