



保健だより

大府西中学校 保健室
令和8年4月10日

新学期スタート!

ご入学・ご進級おめでとうございます



新しいクラス、新しい友だち、新しい先生…。
わくわくする気持ちでいっぱいですが、
でも、生活や環境が変わると、気づかないうちに
心や体が疲れてしまうこともあります。
そんなときは、次の3つを大切にしてみましょう!



★元気に過ごすための3つのポイント★

1 バランスのよい食事



- 朝ごはんをしっかり食べよう!
- 好き嫌いせず、
いろいろなものを食べよう



2 質のよい睡眠



- 夜は早めに寝よう
(目安: ○時まで)
- 寝る前のスマホは控えよう

3 適度な運動



- 外で体を動かそう
- ストレッチや軽い運動でもOK!



保健室からのメッセージ

無理をせず、自分のペースで大丈夫。
少しずつ「自分に合った生活リズム」を見つけていきましょうね。

ルールを守ったうえで 困ったときや体調がすぐれないときは、
いつでも保健室に来てくださいね😊



西中保健室物語 No.9

西中に来て、2度目の春を迎えました。養護教諭の石黒扶三代です。今年度もよろしくお願いいたします。昨年の今頃は、保健室前の「なび札」を引く生徒はほとんどいませんでした。しかし今年は、自分の気持ちを確認するように、そっと引いていく姿を何人も見かけます。

入学式の準備の日には、会場を整えていた3年生から「先生、今年もよろしくお願いいたします!」と声をかけてもらいました。他にも「今年は保健室に行かないよ、3年生だもん」という頼もしい宣言や、「〇〇先生ってどんな人?」という興味津々な声など、たくさんの言葉に出会えたことがとてもうれしいです。新学期は、期待と不安が入り混じる時期。皆さんが心も体も元気に過ごせるよう、今年も保健室からそっと応援しています。

4月13日（月）から健康診断が始まります

次の4つのことを意識して健康診断を受けてみてください。

4月の保健目標 自分の健康状態を 知ろう

- 考える・・・普段の健康の様子を振り返ってみましょう
- 知る・・・いろんな検査や検診で自分の成長や体の様子を知りましょう
- 守る・・・「結果のお知らせ」をもらったら、早めに病院で受診しましょう 自分の健康は自分で守りましょう
- 学ぶ・・・健康診断はからだに興味をもつきっかけになります。より、健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう



健康診断日程表

日程は変更になる場合があります

4月 April							追加メモ欄
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9 1年 貧血検査 希望調査 歯科アンケート 配付	10	11	
12	13 身体測定 (2年・A組) 3時間目	14	15 身体測定 (1・3年) 1・2時間目	16	17	18	
19	20	21 内科検診 (3年・A組) 13:30~	22 歯科検診 (3年) 9:00~	23 歯科検診 (1年・A組) 9:00~	24	25	
26	27	28 心電図問 診票回収	29	30 貧血検査 (希望者) 9:00~			

5月 May							追加メモ欄
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5	6 振替休日	7 1・2年 結核検診問 診票回収	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
修学旅行3年							
17	18 心電図健診 9:00~	19 内科検診 (2年) 13:30~ 尿検査①	20 尿検査②	21 尿検査③	22	23	
24	25 欠席者 心電図 貧血検査	26 内科検診 (1年) 13:30~	27	28	29	30 スポーツ祭	
31							

MEMO

6月の予定

- 6月 4日（木） 歯科検診（2年） 9:00~
- 6月 11日（木） 尿検査（二次検査）

自由メモ

身体測定、内科検診は、半袖体操服、ハーフパンツが、
必要です。必ず、持ってきてましょう

・健康診断を受けるためには、必要な書類やデータがないと受けられないものもあります。期日を守って、提出をしてください。

★半袖、ハーフパンツ
を忘れない！

〈必要なもの〉

- 内科検診:結核検診問診票、保健調査票、身体測定の結果
- 心電図 :心電図問診票
- 検尿 :検体

