

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度も始まり、何事にもやる気があふれている人も多いと思います。4月は、新しい出会いや環境の変化で、心身共に疲れやすくなります。翌日まで疲れを引きづらないように、しっかりと休む時間を作りましょう。

これから1年間、皆さんの心と体が健康に過ごせるよう、保健だよりでは、健康に役立つ様々な情報をお届けしたいと思っています。マチコミ配信となりますので、ご家族で確認していただけたらと思います。よろしくお願いたします。

4月の保健目標 自分の健康生活を知ろう

養護教諭の 猪瀬沙織 です。

皆さんの ところ と からだ の健康をサポートしていきます。何か気になったことや困ったことがあったら、気軽に保健室にきてください。よろしくお願いします。



保健室の使い方

〇×クイズ



? おうちでのケガも治療してもらえる。

こたえ → ×

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 → ×

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 → ○

「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。



体も心も変わる！思春期

中学生のみなさんはちょうど思春期と言われる時期。体だけでなく、心や考え方も大きく変わる時期です。



思春期によくある変化

- 身長が急に伸びた
- 体つきが変わってきた
- 声や体のおいの変化が気になる
- 理由もなく、気分が落ち込んだりイライラしたりする
- 周りの人の言葉に敏感になった

この時期の成長には大きな個人差があります。早い・遅い、目立つ・目立たないに良い悪いはありません。

思春期は、これからの体と付き合っていく準備期間でもあります。自分の体と心に起きている変化を正しく知ることが大切です。気になる変化があるときは、様子を見る、誰かに確かめるなど、選択肢はいくつもあります。自分に合った向き合い方を見つけていきましょう。



健康診断がはじまります

月 日	時 間	項 目	対象者	場 所
4/8(水)	2・3校時	身体測定（身長・体重） 運動器検査 視力検査 聴力検査（2年除く）	全学年	身：生徒ホール 運：大会議室 視：各教室廊下 聴：音楽室
4/13(月)	8：30まで	尿検査 一次 容器は9日（木）に配付します	全学年	保健室
4/16(木)	9：00～	内科検診（女子：任先生）	全学年女子	保健室
4/24(金)	8：30まで	尿検査一次 未提出者	対象者	保健室
4/30(木)	13:00～13:50	心臓病一次検査	1年生	保健室・技術室



お世話になる学校医の先生方です

学校医 加藤 徹 男 先生

（西南医療センター附属八千代診療所）

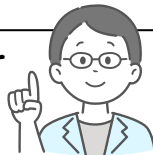
学校医 任 明 夏 先生 （筑波大学附属病院）

学校歯科医 大久保 静 先生 （大久保歯科医院）

学校歯科医 野 村 哲 也 先生 （野村歯科医院）

学校薬剤師 堀 越 有 香 先生 （よつば薬局）

よろしくお願ひいたします。



給食後のはみがきを 実施しています

むし歯・歯周炎予防のために、給食後の全校一斉歯みがきを実施しています。

各自、「歯ブラシ」「コップ」の用意をお願いします。

歯みがきの習慣を身に付け、歯と口の健康を保ちましょう。



保健関係書類の提出は

4月8日（水） までです！

回収袋に入れてお渡しした

- ・保健調査票
- ・保健用緊急連絡票
- ・内科検診のための事前問診票（女子のみ）
- ・心臓病検診問診票（1年のみ）
- ・日本スポーツ振興センター加入申込書（1年のみ）

を、記入漏れ・押印漏れの無いよう確認していただき、学級担任まで提出してください。学校生活・健康診断のために必要となりますので、ご協力お願いいたします。

内科検診について

八千代町では、昨年度から内科検診は、町の「内科検診実施マニュアル」に沿って、プライバシーや心情に配慮して実施いたします。

なお、脊柱の異常等の病気の早期発見や胸部の変形、皮膚疾患、心臓疾患等、正確な検査・診察のため、必要に応じて体操服・下着等をめくって視触診したり、聴診器を入れたりする場合があります。健康診断において、心配なことがある場合には、学校までお問合わせください。