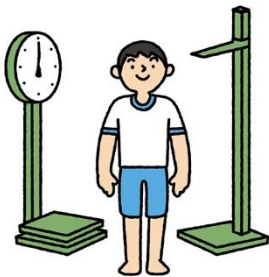


東陵中ほけんだより 4月

No.1
 豊橋市立東陵中学校
 令和8年4月10日
 【保健目標】
 自分の体を知ろう

入学・進級おめでとうございます。学年が1つ上がり、新しく始まる生活にワクワク・ドキドキしていることと思います。保健室では、東陵中学校のみなさんが「心」も「体」も元気いっぱい学校生活を送れるようにサポートしていきます。いつでも気軽に保健室を訪れてください。

健康診断の大切な目的



毎年記録を取ることで自分の体の様子や成長のしかたがわかる。

定期的に検査を受けることで病気の早期発見・早期治療につながる。

健康や自分の体への関心が高まることで、自分を大切にすることが育つ。

学校の課題もわかり、より良い健康教育を受けられるようになる。

◀ 4月 健康診断日程 ▶

日付	項目	対象者	時間	気をつけることなど
13日(月)	身体測定 視力検査	全学年 (2→1→3年)	1~3限	・上下夏の体操服を着用してくる。 ・髪の毛をポニーテールや頭頂部が盛り上がる髪型にしないようにする。 ・めがねやコンタクトレンズを使用している場合は、必ずめがねを持参、コンタクトレンズを着用する。
14日(火)	身体測定 視力検査 聴力検査	6・7組	1限	・13日(月)と同様。 ・前日に耳の掃除をしておく。
15日(水)	聴力検査	3年	2・3限	・前日に耳の掃除をしておく。
15日(水)	聴力検査	1年	5・6限	・前日に耳の掃除をしておく。
16日(木) 予備17日(金)	尿検査(一次)	全学年	朝提出	・容器等配付 4月15日(水) ※詳しくは、後日配付の「尿検査のやり方」を確認。
27日(月)	心電図検査	1年 6・7組1年	11:00~	・上下夏の体操服を着用してくる。

★ 保護者の皆様へ ★ 定期健康診断について

4月から6月にかけて、いろいろな健康診断があります。それに伴う提出物も多くあります。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力よろしくお願いたします。

また、健康診断の結果については、疾病異常が認められた場合や、精密検査を要する場合のみ通知いたします(健康診断実施後21日以内)。身体測定・視力検査、歯科健診、色覚検査結果については、全員へお知らせしております。治療の必要があるかどうかをご確認ください。よろしくお願いたします。



保健室利用の約束

必要な時に必要な人が利用できるように、目的やルールを守って保健室を利用してください。

目的

- ・ケガをしたときの応急手当
- ・体の調子が悪いときの休養
- ・体や健康について学ぶ
- ・心配事や悩みを相談する

注意

- ・継続的な手当てはできません。家でしてね
- ・内服薬は出せません

ルール

- ・先生に言ってから来る
- ・入室退室時にはあいさつを
- ・室内では静かに
- ・備品等に勝手に触らない

R8年度 保健室では

◆ 基本的な生活習慣の定着

- ・ 年2回 生活点検(さわやかチェック)の実施。
→ 鷹丘小学校と同時期に同じ内容で実施。
 - ① 5月11日～6月15日
 - ② 9月14日～9月18日
- ・ メディアコントロールチャレンジの実施。
 - ① 6月8日～6月12日

◆ 歯、口の健康づくり

- ・ 歯科健診、歯科二次健診前の年2回、「歯みがきチャレンジ」を実施。
- ・ 歯科健診時に歯科衛生士さんからの歯みがき指導、歯科二次健診前に対象者へ養護教諭から歯みがき指導。
- ・ 学校保健委員会『オーラルケア教室』を開催(10/22) 学校歯科医 中島先生の講話 1年生対象

◆ 心、性に関する教育

- ・ 心をテーマに学校保健委員会を開催(6/3) スクールカウンセラー 首藤先生の講話 全校生徒対象
- ・ 自殺防止教室を開催(7/6) 1年生対象
- ・ 性に関する保健出前講座を開催(9/11) 全校生徒対象
- ・ 野外活動前に養護教諭から月経指導 1年生対象

◆ 治療疾病

- ・ 定期健康診断後や保護者会で受診勧告を行う。

◆ 家庭との連携

- ・ 保健だよりを通して、校内の保健活動の様子や健康情報などを随時発信。

上記5項目に重点を置いて活動していきます。

ご理解・ご協力よろしく申し上げます。

お世話になる

学校医の先生

よろしくお願いします！

学校医	内田 大樹 先生 (のぞみ内科外科甲状腺クリニック)
学校歯科医	中島 章雄 先生(中島歯科医院)
歯科健診には	中島啓太先生も来てくださいます。
薬剤師	中田 英二 先生
眼科	大石 文恵 先生(おおいし眼科)
耳鼻科	波多野 克 先生 (はたのクリニック)

養護教諭の ^{すずはら ゆり} 鈴原悠里 です。

今年度、汐田小学校から異動してきました。今年3歳と6歳になる子どもがいます。裁縫が好きで、最近はお嬢の七五三の着物を作りました。高校の頃からコントラバスを弾いています。早く東陵中学校のみなさんの顔と名前を覚えて、たくさんお話したいと思っています。よろしく申し上げます。

