

保健だより

4 月

令和7年4月8日
氷見市立西條中学校
保 健 室

入学・進級おめでとうございます。新しい年度、新しい季節が始まりました。みなさんは今、どんな気持ちで過ごしていますか。わくわくしている人もいれば、新しい環境に不安を感じている人、両方の気持ちで揺れ動いている人、様々だと思います。保健室ではみなさんが元気に過ごせるように心と体の両方で応援していきます。



健康診断を受けるのはなぜ？

- ▶ 自分の成長や健康状態を知るため
- ▶ 病気の疑いがないかを調べるため
- ▶ 自分の体や健康に関心をもつため

受けて終わりではなく、「自分の体を見直す・自分の体は自分で大切にする」ことができる中学生になってください。

項目	実施日	学年	
身体計測（身長・体重）	4月10日（木）	3年	体操服 （半袖・クォーターパンツ） めがねを使っている人は忘れずに。
視力検査		1年	
聴力検査（1・3年のみ）	4月11日（金）	2年	
心臓検診	5月15日（木）	1年	9：30～

<校医の先生による検診日程>

内科検診 （結核検診、運動器検診を含む）	5月22日（木）	1～3年 男子
		1～3年 女子
歯科検診	5月14日（水）	全学年
耳鼻咽喉科検診	6月12日（木）	2年、1の1
	6月26日（木）	3年、1の2・1の3
眼科検診	6月12日（木）	3年、1の2・1の3
	6月26日（木）	2年・1の1

検診後に受診結果をお渡しします。受診が必要な場合は早めの受診をお勧めします。
欠席した場合、保護者同伴で校医さんの病院で受けていただくことになります。

今年度の学校医の先生です。健康診断、健康教育、学校環境衛生、学校保健委員会等の活動でお世話になります。



保護者の方へ

●欠席・遅刻の連絡について

令和7年3学期より、氷見市では tetoru を利用した連絡をお願いしています。

8時15分までの入力をお願いします。備考欄には詳しい症状（体温・受診の有無等）も入力していただくと助かります。

8時15分以降は電話でご連絡ください。 **西條中学校 91-1315**

●独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済制度への加入

学校管理下で起こったけが等で病院や接骨院にかかった場合、医療費が支給されます。日本スポーツ振興センターに全員の加入をお願いします。

★ 給付の対象

学校管理下で起こったけが等で、医療費の総額が5,000円以上（個人支払額1,500円以上）の場合です。

★ 手続き方法

学校管理下でけがをし、病院や接骨院にかかった場合は、学校から医療機関で記入してもらう書類等を渡します。担任を通して養護教諭まで連絡してください。

災害給付金は、月初め（5日まで）の手続き終了後、約2か月で希望された口座へ振り込まれます。

<学校管理下の範囲とは>

- 1 登下校中
- 2 授業中
休憩時間中
部活動中
- 3 学校行事等

春

自分の体に

耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

- ▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

進学・進級などで生活が変化する

- ▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

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悪いな、疲れているなと感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

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



スリーヒントクイズ



これは
何でしょう？

ヒント
1

からだについてたくさんの
情報がのっています。健康
になるヒケツもたくさん！

大事な保健行事やそのとき
の持ち物がのっています。
「〇〇忘れちゃった」がな
くなるかも。

ヒント
2

ヒント
3

こころが少し軽くなる
おはなしものっています。

答えは「ほけんだより」！ みなさんが元気で過ごすために知ってほしい情報をたくさんお届けします。ぜひ、読んでくださいね。



西條中学校のみなさんが笑顔いっぱい中学校生活が送れるように心と体の健康づくりのサポートをします。ルールを守って保健室を利用してください。

保護者の方もお子様の健康について気になることがありましたら、お気軽にお知らせください。