

# 保健だより

4 月

令和8年4月8日  
氷見市立西條中学校  
保健室

進級・入学おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。心身ともに変化の大きい時期です。まずは「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを整えて、体調管理を心がけましょう。

保健室は、みなさんの健康のパートナーです。困ったことがあれば、いつでも相談に来てください。今年一年間、よろしくお願いします。



## 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できる」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） 視力検査 聴力検査（1・3年のみ）	4月10日（金）	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。 髪の毛の長い人は高い位置で結ばない。
	4月13日（月）	1年 2年	
心臓検診	5月19日（火）	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28日（木）	1～3年 男子
	6月2日（火）	1～3年 女子
歯科検診	6月10日（水）	全学年
耳鼻咽喉科検診	6月4日（木）	3年、1の2・1の3
	6月11日（木）	2年、1の1
眼科検診	6月11日（木）	3年、1の2・1の3
	6月16日（火）	2年・1の1

検診後に受診結果をお渡します。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。



## 保護者の方へ

### ●欠席・遅刻の連絡について

氷見市では tatoru 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

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！



ヒント2

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「ほげんだより」！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。




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いわれる時期です。体だけでなく、心や考え方も大きく変わる時期です。



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。



慣れない環境での生活は、疲れが体調や心に現れやすいものです。保健室は、西條中学校の生徒のみなさんにとってほっとできる場所でありたいと願っています。保護者の方にとっても同じです。小さな変化やご心配な点など、どんな些細なことでも構いません。ご家庭と一緒に、お子様の笑顔を支えていければ幸いです。一年間、どうぞよろしく願いいたします。