



三次市立八次中学校  
保健室  
R6. 4. 9  
No.1

## 入学・進級おめでとうございます

新しい仲間と環境の中で新年度が始まりました。ドキドキわくわく、期待も不安もいっぱいの中でのスタートです。みなさんが、元気で安全に安心して学校生活を送ることができるよう保健室からお手伝いをしていきます。4月から八次中学校に来ました養護教諭のおおぞうりえの大造理恵です。よろしくお願いします。



## 今年度の健康診断の日程

項目	日時	学年	健診医
身体測定	4月12日(金)6校時	全学年	
	体操服で測定しますので、準備をしましょう。 視力検査については、学級ごとに日にちを設定して行います。 ※眼鏡をかけている人は、眼鏡を持ってきましょう。		
尿検査	4月中実施予定	全学年	臨床検査センター
心電図	5月1日(水)9:00~	1年	臨床検査センター
内科	5月2日(木)13:30~	3年	沼田先生
	5月13日(月)13:30~	2年	福山先生
	5月16日(木)14:00~	1年	鳴戸先生
耳鼻科	6月6日(木)午前	全学年	広島市 浜村先生
歯科	6月7日(金)13:30~	1年	森本先生
	6月13日(木)13:30~	2年	折田先生
	6月27日(木)13:30~	3年	松田先生
眼科	6月19日(水)13:10~	全学年	小川先生

\*詳しいことはその都度お知らせします。日程等変更になることもあります。ご了承ください。

## 健康診断の目的は…?



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

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

## 健康って何だろう?

からだの状態は一人ひとり違います。

『今日』と『昨日』のからだの状態も違います。

心の状態も身体に影響します。健康に対する考え方も人それぞれです。

お互いの違いを認め合い、おぎないあいながら自分らしく生活するために一緒に考え続けていしましょう。どんな状態でもたった一人の大切な存在です。

『健康とは、身体的・精神的・社会的に完全な良好な状態であり、たんに病気あるいは虚弱でないことではない』  
世界保健機構(WHO)より

中学生の時期は、自分と他人の違いに気づき、自分とは何かを考え始める時期です。また、悩みやストレスが体の不調として現れやすい時期でもあります。

一人で考えても解決できないときは、まわりの誰かに相談してみましょう。話すことで気持ちが整理できたり、違う考え方に気づいたりすることができます。

## 保健調査票等の提出をお願いします!

次のものが入った封筒を持ち帰っています。中を確認して頂いて、  
**必要事項を記入して4月12日(金)までに提出**をしてください。

- ① 保健調査票…健康管理や健康診断の参考資料として活用します。
- ② 緊急連絡カード…緊急に病院に受診する必要がある時に利用します。

今後も健康診断にかかわって健康調査や提出物等お願いすることがあります。ご協力をよろしくお願いします。

学校生活を送るうえで、健康面等で気になることがあれば、いつでもご相談ください!

