

Health Letter

No. 1 令和7年4月14日 発行



4月8日、新しく17名の1年生を迎え、今年度、34名でスタートしました。

元気に学校生活を送っていくために「早寝・早起き・朝ごはん」の土台を作り、体と心のバランスを保持していきましょう。

何をするにも健康が基盤になります。保健室では、生徒の皆さんが健康で楽しく学校生活が送れるように応援していきます。よろしくお願いします。



定期健康診断が始まります。

健康診断は「自分のからだや生活を見つめるチャンス！」です。中学生の時期は体や心も大きく成長していきます。大いに自分の体に関心を持ちましょう。

そして、この機会に、健康的な生活を送るためにはどのようなことに心がければいいか考えてください。また健康診断で配慮してほしいことがありましたら、早目に担任か養護教諭にお伝えください。



学校医の先生方の紹介

1年間、健康診断や学校衛生などでお世話になる学校医、学校薬剤師の先生方です。

学校医
〈内科〉 重信 和也先生
〈眼科〉 小川 徹郎先生
〈耳鼻咽喉科〉 三次中央病院の先生

学校歯科医 林 点先生
学校薬剤師 手取 典子先生



健康診断が始まります



月日	曜日	項目	対象学年	注意すること
4月15日	火	身長・体重測定 視力検査 聴力検査	全学年	・【身長・体重】服装は制服でブレザーを脱いで行う。 ・【視力】メガネ・コンタクトレンズをつけたまま行う。 ・【聴力】前日に耳掃除を行う。
4月23日	水	尿検査	全学年	・4月23日（水）に提出する。容器は22日（火）に配付 ・予備日は、5月9日（金）
4月24日	木	心音・心電図検査	1年生	・服装は体操服 ・『学校心臓検診調査票』を提出する。 ・当日の検査前は、運動は禁止！
5月22日	木	内科健診 運動器検診 結核検診	全学年	・服装は制服（ブレザー、リボン、ネクタイは教室に置いておく。） ・「結核に関する問診票」「保健調査票」を提出する。 ・心臓の音を聞くので、保健室内では静かにする。
6月16日	月	耳鼻咽喉科健診	全学年	・髪は耳にかけて受ける。 ・前日に耳掃除をする。
6月17日	火	歯科検診	全学年	・歯ブラシセットを持ってくる。 ・給食後、丁寧な歯みがきを忘れずに！
6月19日	木	眼科健診	全学年	・健診の受けやすい髪型にする。（前髪が目にかからない） ・健診時には、メガネをはすず。

〇×クイズで健康診断を正しく受けよう

健康診断の受け方で結果が変わることもあるって知っていますか？
クイズに〇か×で答えて、本番に備えて、受け方をもう一度確認してみましょう。

身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。
太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、
成長のバランスも確認します。

受け方クイズ ①

身長を測る時は
少し上を向く。



耳鼻科検診

耳や鼻の病気はないか
調べます。

受け方クイズ ④

耳の中が
見えやすいように、
前日に耳そうじをしておく。



内科検診

心臓などの音を確認します。また、栄養状態や
皮膚に問題がないかも調べます。

受け方クイズ ⑦

聴診器を使えば音は
はっきり聞こえるので、
待っている間は話していてもいい。



眼科検診

目の病気がないか調べます。目の動きに問題が
ないかも確認します。

受け方クイズ ②

目の動きを見たいので、
検査中は目をぐるぐる
回しておく。



聴力検査

聞こえにくいのか
調べます。

受け方クイズ ⑤

聴力検査は、
音が聞こえたら
ボタンを押してすぐに離す。



歯科検診

むし歯や歯肉炎がないか確認します。歯並びや
あごの状態、かみ合わせに問題がないかも調べ
ます。

受け方クイズ ⑧

いつもの口の中の状態を
知るため、歯みがきをしないで受ける。



視力検査

見えにくいのか
調べます。

受け方クイズ ③

裸眼の視力がわかれば
〇K。メガネやコンタ
クトレンズはいらぬ。



尿検査

おしっこに糖尿病や腎臓の病
気のサインが隠れていないか
調べます。

受け方クイズ ⑥

朝一番の
おしっこをとる。



運動器検診

体の動きに問題がないか調べ
ます。体にゆがみがないかも
確認します。

受け方クイズ ⑨

動作ができない時は、
無理に動かさない。



答え

① ×

少しあごを引いてまっすぐ前
を見ましょう。

② ×

お医者さんの指示に合わせて、
目を動かしましょう。

③ ×

度があっているかも調べるの
で、メガネやコンタクトレン
ズは必ず持っていきましょう。

④ ○

他にも、髪が長い人は耳にか
けるなどして、耳が出るよう
にしましょう。

⑤ ×

音が聞こえている間、ボタン
を押し続けます。

⑥ ○

朝一番でないと、食事や運動
の影響で、正しい結果が出な
いことがあります。

⑦ ×

心臓などの音は聴診器を使っ
ても小さいので、静かに待つ
ていましょう。

⑧ ×

歯や歯茎の状態がわかりにく
くなるので必ず歯みがきをし
ておきましょう。

⑨ ○

無理やり動かすとけがをして
しまうかもしれません。