

# Health Letter

入学 進級  
おめでとうございます

No. 1 令和8年4月9日 発行



本日、新しく5名の1年生を迎え、今年度、37名でスタートしました。

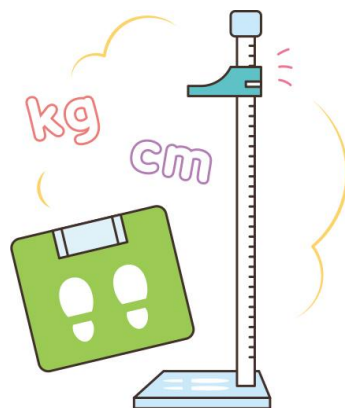
元気に学校生活を送っていくために「早寝・早起き・朝ごはん」の土台をつくり、体と心のバランスを保持していきましょう。

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。

## 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や不安なことがありましたら、養護教諭に伝えてください。



## 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 俊平先生
	〈耳鼻咽喉科〉	隅田 良介先生

学校歯科医	林 点先生
学校薬剤師	手取 典子先生



## 保護者の皆様へ

今年度、2年目になります。養護教諭の松本裕子（まつもと ゆうこ）です。お子様の健康・安全面をサポートさせていただきます。よろしくお願いします。

さて、定期健康診断を次の日程で行います。保健関係の書類については、締切日を4月16日（木）までとしています。期日までに提出をよろしくお願いします。

また、お子様の健康面で、相談したい場合は、いつでも、担任か養護教諭までご連絡ください。個人情報、秘密厳守いたします。

あわせて、体調不良で欠席する場合や、病院受診等で登校が遅くなる場合は、8時15分までに、teturuまたは電話（68-2015）でご連絡ください。



## 定期健康診断の日程表



月日	曜日	項目	対象学年	注意すること
4月10日	金	身長・体重測定 視力検査 聴力検査	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>【身長・体重】服装は制服でブレザーを脱いで行う。</li> <li>【視力】メガネ・コンタクトレンズをつけたまま行う。</li> <li>【聴力】前日に耳掃除を行う。</li> </ul>
4月16日	木	尿検査	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>4月16日（木）に提出する。容器は15日（水）に配付</li> <li>予備日は、4月23日（木）、5月13日（水）、26日（火）</li> </ul>
4月28日	火	心音・心電図検査	1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>服装は体操服</li> <li>「学校心臓検診調査票」を提出する。</li> <li>当日の検査前は、運動は禁止!</li> </ul>
5月14日	木	眼科健診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診の受けやすい髪型にする。（前髪が目にかからない）</li> <li>健診時には、メガネをはずす。</li> </ul>
5月28日	木	内科健診 運動器検診 結核検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>服装は体操服</li> <li>「結核に関する問診票」「保健調査票」を提出する。</li> <li>心臓の音を聞くので、保健室内では静かにする。</li> </ul>
6月9日	火	歯科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯ブラシセットを持ってくる。</li> <li>給食後、丁寧な歯みがきを忘れずに!</li> </ul>
6月15日	月	耳鼻咽喉科健診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>髪は耳にかけて受ける。</li> <li>前日に耳掃除をする。</li> </ul>

# 自転車の乗り方を 見直そう！

あなたは  
本末末？



通学や日常の移動で自転車を使っている人もいます。この4月から道路交通法が改正されたのを知っていますか？

## 2026年4月1日から、自転車にも「交通反則通告制度」が適用されます

Q どんな制度なの？

A 交通事故につながるような危険な運転に対して反則金が科される制度です。これまで主に自動車やバイクを対象としていました。

Q なぜ自転車も対象になったの？

A 自転車の交通違反による事故が増えているためです。自転車もより安全な利用が求められるようになりました。

Q 誰が対象なの？

A 16歳以上で自転車に乗るすべての人が対象です。

交通事故や違反を防ぐために、日頃の乗り方を確認してみましょう。

ながらスマホ



画面に集中してしまい、歩行者や車の動きに気づきにくくなります。スマホを使う場合は自転車を停めてから。

傘さし運転



バランスを崩して転倒したり、視界が遮られたりして危険です。レインコートを着用しましょう。

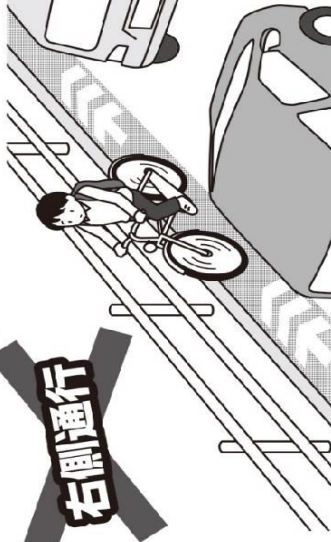
歩道を走行



自転車は車道走行が原則です。安全確保が難しい場合や、通行が認められている歩道は、歩道の車道寄りを徐行します。

こんな乗り方？  
していませんか？

右側通行



自転車は車の仲間なので、右側を走ると逆走になります。安全のため、左側通行を心がけましょう。

横に並んで  
走行



周囲の通行を妨げたり、接触事故につながったりします。道をあける意識を持ち、一列で走行しましょう。

無灯火



自分が見えにくくなるだけでなく、車や歩行者からも気づかれにくくなります。日が暮れたら必ず点灯を。

『もじも』に備えて  
できることもあります

### ヘルメットの着用

自転車事故では、頭を強く打つことで命に関わることも少なくありません。ヘルメットは、転倒や衝突時の衝撃をやわらげ、頭部を守ってくれます。2023年4月1日から着用が努力義務となっています。



### 自転車保険への加入

事故の状況次第では子どもでも高額な賠償責任が生じることも。高校生が加害者となり、数千万円の賠償を命じられた例もあります。事故を起こさないことが第一ですが、万が一に備えて加入を検討しましょう。

