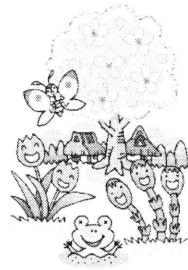


保健だより 4月

2025 年 4 月 貝塚市立第二中学校 保健室



入学、進級おめでとうございます。

道端の小さな草花、二中の玄関前や町のあちこちに咲いているたくさんの花や木々などが、春の日差しの中、生き生きと輝いています。みなさんもこれからの1年間、心もからだも健康に、一人ひとりが輝いて、笑顔で過ごせるよう願っています。

4月の健康診断

* 体操服登校の時は半そで上下の上に、気候、体調等に合わせてジャージを着用してください。

日	時	検診	対象	注意事項
16日(水)	1・2時間目	内科検診	1年生	・体操服登校(*) ※検診時は半そで体操服
18日(金)	1・2時間目 2年生 3・4時間目 1年生 5・6時間目 3年生	身体測定 身長・体重 視力検査 聴力検査	ぜんがくねん 全学年 " 1. 3年生	・体操服登校(*) ・メガネ・コンタクトを忘れずに
22日(火) 23日(水)	朝に回収	尿検査1次	ぜんがくねん 全学年	・朝に採った尿を持ってくる ☆名前を書くのを忘れずに!
23日(水)	5・6時間目	心臓検診1次	1年生	・体操服登校(*)
24日(木)	2・3時間目	耳鼻科検診	1年生	耳掃除をしておきましょう
25日(金)	1・2時間目	内科検診	2年生	・体操服登校(*) ※検診時は半そで体操服

何のため?

健康診断

健康診断がはじまります。健康診断は、みなさんが毎日学校に来て勉強をしたり友だちと遊んだりできるように、「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切なものです。自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。ただ検診を受けるだけではなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしてもらえたらうれしいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。

春

自分の体に 耳を傾けて

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!



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。

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、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



内科検診

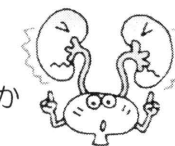
心臓や肺の様子、背骨や皮膚の状態、貧血気味でないか、など色々なことを調べます。
体操服や下着は着たままで、お医者さんの前でだけ服を上げます。



尿検査

腎臓が元気に働いているか調べます。

『提出するだけ』の簡単な検査ですが、とても大切な検査です。
必ず提出してください。



健康診断で

みんなに守ってほしいこと



検診中は
静かに
しましょう

学校医さんに

あいさつを
しましょう



人の結果を
聞いたり、比べたり
しない

思いやりを
忘れずに...