



# ほけんだより

2026年4月8日  
妹背牛中学校保健室  
NO.1 (保健室の使い方)

## 入学 進級

### おめでとうございます

新学期が始まりドキドキワクワク、色々な気持ちがあふれていることと思います。4月は環境の変化が多く、知らないうちに心や体が疲れやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活リズムを整え、元気に学校生活を送っていきましょう。けがをしたときや体調がすぐれないときだけでなく、「ちょっと疲れたな」「誰かに話を聞いてほしいな」というときも、気軽に保健室に来てくださいね。保健室は、みなさんが安心して学校生活を送れるよう応援しています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

また、これからお届けする保健だよりでは、健康診断のお知らせや保健に関する情報、ご家庭へのお願いなどをお伝えしていきます。みなさんが元気に毎日を過ごすためのヒントも紹介していきますので、ぜひ読んでみてくださいね！

### 1年間 よろしくお祈いします

### 春 自分の体に 耳を傾けて

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。

- 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！**

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

### ルールを守って 使いやすい保健室

保健室を誰もが使いやすい場所にするために、3つのルールを守ってくださいね。

- 1 保健室に来る前に先生に伝える**
- 2 保健室のものに勝手に触らない**
- 3 保健室で借りたものは使い終わったら返す**

### 手当てをするところ

**学** 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。

### 相談するところ

**悩** みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらえるかもしれません。他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。

### 保健室って 静かなところ どんなところ？ 勉強するところ

**体** 調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

**保** 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。

# 4月・5月の健康診断予定

4月 16日 (木) 二計測・視力・聴力

21日 (火) 歯科検診

5月 8日 (金) 尿検査1次

14日 (木) 心電図検査 (1年生)

18日 (月) 内科検診

22日 (金) 尿検査2次



\*健康診断の詳細な内容等については、保健だよりで随時お知らせします。

## 健康診断

### 3つの約束

みんなが  
気持ちよく検査できるように  
必ず守りましょう

### あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもらう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



### 体の情報はひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないでください。



### 静かに待つ

周りがうるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検診ができません。



## タブレット

を使うときは  
ここをチェック



### 姿勢

集中して背中が丸くなっていませんか？  
よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったたりして休憩しましょう。

### 画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか？  
30cm以上離しましょう。

### 部屋の明るさ

部屋は暗くないですか？ 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくいですか？

### 画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか？ 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



目や体の負担にならないように  
気をつけて使いましょう

## 給食についてのお願い

- テーブルクロス・はしを忘れずに持ってきてください。
- 給食当番の人は、エプロンと三角巾を持ってきてください。
- 飲み終わった牛乳パックは、開いて平らにし、各クラスにある白いビニール袋に入れて機械室の「燃えるゴミ」に捨ててください。
- 詳しい給食の献立 (原材料の配合表) が欲しい場合は保健室までお知らせ下さい。



### めざせ食生活改善

## 栄養3・3運動



栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」をとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちよい足し** からスタート!

例 パンに **ちよい足し**



## 1学期中は提出物がたくさんあります

保護者の方へ

1学期は健康診断の問診票や、お子さんのアレルギーや健康の状態を確認するための書類など、たくさんの提出書類があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中大変お手数をおかけします。



## 配布中の提出物

- 健康カード(保健調査票)
- 修学旅行の健康調査 (3年生)

4月13日(月)までにご提出ください

ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます