

ほけんだより 4月

令和8年4月6日

佐倉市立根郷中学校

保健室

ご入学・進級おめでとうございます。希望と期待とほんの少しの緊張とともに新しい学年を迎えたことと思います。今年度も保健室から、保健だよりや保健室廊下の掲示物で心と体の健康についての情報をお伝えしながら皆さんを応援しています。

4月10日(金)
身体計測 (全学年)

髪の毛は下の方で
結んでください。



4月10日(金)
視力検査 (全学年)

メガネ・コンタクト
レンズを使用して
いる人は忘れず
に！



4月10日(金)
聴力検査 (1・3学年)

音が聞こえたら
ボタンを押して
ください。



4月21日(火) 4月30日(木)
尿検査1次 (全学年)

腎臓の病気がないか
糖尿病ではないかなど調べます



健康診断の準備は
OK?

4月23日(木)
歯科検診 (1年・2年1組)

朝、ていねいに
歯をみがいて
きてください。



体も心も変わる！思春期

中学生のみなさんはちょうど思春期と言われる時期。体だけでなく、心や考え方も大きく変わる時期です。



思春期によくある変化

- 身長が急に伸びた
- 体つきが変わってきた
- 声や体のおいの変化が気になる
- 理由もなく、気分が落ち込んだりイライラしたりする
- 周りの人の言葉に敏感になった

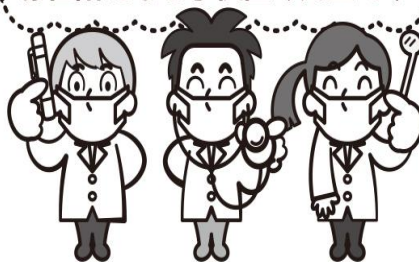
この時期の成長には大きな個人差があります。早い・遅い、目立つ・目立たないに良し悪しはありません。

思春期は、これからの体と付き合っていく準備期間でもあります。自分の体と心に起きている変化を正しく知ることが大切です。気になる変化があるときは、様子を見る、誰かに確かめるなど、選択肢はいくつもあります。自分に合った向き合い方を見つけていきましょう。



学校での健康診断結果は確定診断ではありません。病院受診の結果、異常がない場合もあります。また気になる症状がある場合は、結果にこだわらず、病院受診することをお勧めします。

お世話になる学校医の先生です



- 保健調査票
- 運動器検診問診票
- 心電図問診票：1年

はやめの
提出を
お願い
します

提出期限は

4月3日



養護教諭の

です。

今年度もよろしく
お願いいたします。

