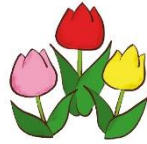


保健だより



令和8年4月号
佐倉市立佐倉中学校

入学進級
おめでとうございます

桜などの花がきれいに咲く季節になりました。春らしい陽気の中にも、朝夕は少し冷える「花冷え」があります。新しい学年が始まり、期待と緊張が入り混じる4月。体調に気を配りながら、明るく前向きな一歩を踏み出していきましょう。

皆さんが元気に、歩み出せるよう保健室から応援しています。養護教諭の窪谷久美子（くぼのやくみこ）です。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



健康診断が始まります

4月の保健行事

- 9日（木）身体計測・視力検査 2年
- 13日（月）身体計測・聴力・視力検査 1年生・3年生
- 14日（火） // さくら学級
- 16日（木）歯科健診（大木先生）3年生、
1-1、1-2、さくら学級
- 20日（月）内科健診事前指導 全校生徒
- 21日（火）尿検査1次 全校生徒
- 22日（水）内科検診（伊達先生）1-1、1-2、
1-3、1-4
- 23日（木）歯科健診（大内先生）2年生、1-3、1-4
- 30日（木）尿検査1次予備日

5・6月も健康診断が続きます。1年に1度自分の体のことを知る大切な検査です。担任の先生の話をよく聞いて、目的や意義を理解したうえで正しく受けるようにしてください。

なぜ健康診断をするのかな？

健康診断の目的は…？

- 1 自分自身の発育や健康状態を知るため。
- 2 疾病や異常を早期に発見し早期に治療するため。
- 3 健康診断の結果より、今後の生活の健康の保持増進に役立てるため。

お世話になる学校医の先生方を紹介します！



内科

- 佐藤 仁先生（佐倉順天堂医院）
 - 伊達 太郎先生（だて内科クリニック）
- ### 歯科
- 大内 敬先生（Leaf Dental Clinic）
 - 大木 大輔先生（大木歯科医院）

眼科

- 塙 忠雄先生（はなわ眼科）
- ### 耳鼻科
- 鏡 由里子先生（ゆり耳鼻科）
- ### 学校薬剤師
- 清宮 加奈子先生

裏面もあります！

❀ 佐倉中学校 保健室利用のルール ❀

保健室を利用する時は、担任の先生や教科担任の先生、部活動の顧問の先生等、近くにいる先生に、なぜ保健室を利用したいのかをしっかりと伝え、その先生から許可をいただき、「保健室利用カード」を持って来てください。「先生がいなかったから、友達に頼んできた」という人が時々いますが、これは認めません。授業中や部活動中、今誰が具合悪く保健室を利用しているのか、先生が把握できない場合があるからです。必ず、許可をもらってから保健室に来るようにしましょう。



- ① 年1回実施される定期健康診断は、学校教育法及び学校保健安全法の規定に基づいて行われます。お子様が、学校生活を健康に送ることが出来る体調かどうかを把握するために行う、大切な健診・検査です。正確に健康診断を受けることが出来るように、ご家庭のご協力をお願いします。
- ② お子様、出席停止が必要な感染症と診断された場合、「出席停止の書類」及び、「インフルエンザ・コロナウイルス感染症療養報告書」は、佐倉中ホームページよりダウンロードできます。感染症と診断された場合は、学校へご連絡をいただき、その後ご家庭で、用紙をダウンロードしていただきますようお願いいたします。学校からお渡しすることも可能です。
- ③ 学校管理下（登下校も含む）でけがをしてしまった場合は、日本スポーツ振興センターの申請対象となります。保険診療での支払が1500円以上が対象です。病院の窓口では、受給券を使用せず、学校のけがであることを伝えていただき、日本スポーツ振興センターの申請をお願いします。併せて学校へも病院を受診した事をご連絡ください。1年生には「加入同意書」を提出していただきます。



キレイは健康から生まれる

❀ 思 春期の体型変化は正常な成長

日本の若い女性のやせの比率は20%を超えるとされ、先進国の中でも突出しています。

思春期は大人の体つきに変わる時期なので、体が丸みを帯びます。これは「太った」のではなく順調に「成長」できている証。

この時期に十分な栄養をとらないと、将来子どもが持てなくなったり、骨粗しょう症のリスクを高めることも。



❀ 健 美互根

東洋医学の考え方に、美しさは健康という土台があってこそ、といった意味の「健美互根」があります。

もうすぐ健康診断。ぜひ「健美互根」をめざして、一人ひとりが自分の健康と向き合うきっかけにしてください。

