

# ほけんだより 4月

令和8年4月6日  
佐倉市立志津中学校  
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。今日から新年度のスタートです。新たな学年になり、期待や不安が入り交じり、それぞれ落ち着かない人も多いと思います。新しい環境は自分が思っている以上に心身ともに疲れます。自分のペースで無理をしすぎないようにしてくださいね。まずはしっかり食べて、よく寝て、生活リズムを整えていきましょう。今年度もほけんだよりでは、みなさんが健康でいられるよう、様々な情報を発信していきます。

## 4月の保健行事

- 9日(木) 身体測定(2年・3年)
- 10日(金) 身体測定(1年・ときわぎ)
- 16日(木) 歯科検診(1年・ときわぎ)
- 20日(月) 尿検査一次(全学年)
- 23日(木) 歯科検診(2年)
- 27日(月) 尿検査一次予備日(20日に忘れた人)
- 30日(木) 歯科検診(3年)

身体測定では視力や聴力も測ります。眼鏡・コンタクトを使用している人は忘れずに持ってきてください。



## 学校医の先生を紹介します

内科	古谷正伸先生・東山明憲先生
歯科	榎澤宗司先生・須加敦雄先生・松本文絵先生
耳鼻科	須田稔士先生
眼科	産賀真先生
薬剤師	田中茂雄先生

## ～保護者の方へ～

保健調査票の提出を**4月13日(月)**までにお願います。

保健調査票はお子さんの心身の健康状態を知り、学校での健康管理や健康診断の資料として役立つためのものです。特にアレルギーや持病などについては詳しく記入をお願いします。また、**緊急時の連絡先に変更があった場合は、必ず書き換えてください。**また、今後連絡先の変更がありましたら、担任までお知らせください。

## 「いつも通り」じゃもったいない! 知っておこう 健康診断の目的

### 知る

学校で勉強したり、運動したりするときに支障がないか、調べる

### 学ぶ

自分の健康に関心を持って、健康について学習する

どれくらい成長したかを知ったり、見直す生活習慣はないか考えるなど、健康診断を有効に活用できるということです。



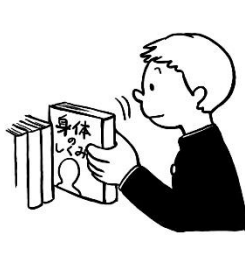
## 保健室を利用するときは



休み時間に入室する場合は、次の時間の教科担任の先生に断ってからきてください



室内の器具は声をかけてから使ってください



読んだ本はちゃんと元に戻してください



静かに利用してください



いつ、どこで、何をしていたら、どこが、どのようになったかを伝えてください



入室記録を書きましょう

事前の注意事項をよく確認して、健康診断にのぞみましょう。結果のお知らせを受け取ったら、指示に従って病院でみてもらいましょう。そして、検査の後には、学校に結果を知らせてください。

## 保健室の

こばやし いくみ  
小林 郁美  
おぬま みまる  
小沼 真円 です

みなさんが、充実した学校生活を送れるように、心と体の健康をサポートしていきます。よろしく願いいたします。

