

保健だより

令和8年4月9日



新潟市立山の下中学校

入学・進級おめでとうございます！

新学期がスタートしました。新たな気持ちでいろいろなことに挑戦して、さらに自分を成長させてほしいと思います。保健室では全校のみなさんが元気に過ごすことができるようサポートしていきます。また、保健だよりでは健康な生活を送るためのお手伝いとして保健や健康に関する情報を発信していきます。

4/10(金)
必要なもの
体育着(半袖・ハーフパンツ)
眼鏡
女子の髪は低い位置で結ぶ
(お団子やポニーテールは正しく測定できないため×)

健康診断がはじまります

月	日	曜日	時間	対象	検診
4	10	金	1~2限	全校	身体計測 (身長・体重・聴力・視力)
	10	金	登校後、クラスで回収	全校	尿検査(一次)
	22	水	13:30~	全校	眼科検診
	24	金	登校後、保健室前に提出	該当者	尿検査(二次)、 一次検査予備日
5	8	金	13:30~	1年生、2・3年生該当者	耳鼻科検診
	15	金	13:15~	3年生、みなと学級	内科検診
	29	金	8:40~ 11:50	1年生、前年度欠席者	心臓検診
6	4	木	9:00~	全校	歯科検診
	23	火	13:15~	2年生、前回欠席者	内科検診
	30	火	13:15~	3年生、前回欠席者	内科検診

・身体計測の日(4月10日)は、体育着(半袖・ハーフパンツ)と眼鏡を持っている人は眼鏡を必ず持ってきてください。

・朝から健診の日もあります。当日は遅刻がないようにしましょう。当日欠席するとほとんどの場合、個別で受診となります。

今年度学校医の先生方です



- 内科 岡田 雅美 先生 <岡田内科医院>
- 歯科 色川 裕士 先生 <いろかわ歯科医院>
- 眼科 白井 知聡 先生 <あきば眼科クリニック>
- 耳鼻科 川名 正博 先生 <川名クリニック>
- 薬剤師 佐藤 央記 先生 <新潟山田薬局>

疲れがたまりやすい時期です

～日々の健康管理をしましょう～

【はじめよう朝の健康チェック】

○朝の目覚めをチェックしよう

- ・すっきり目覚めた？
- ・ボーっとしていない？
- ・からだがだるかったり、熱っぽくない？



○鏡で自分の顔を見てみよう

- ・疲れていない？ ・顔色は良い？
- ・目は赤くない？ ・鼻水や咳は出ていない？
- ・「あー」と声を出してみよう



○食欲はある？朝ごはんを食べましょう。

○痛いところやかゆいところはない？

【健康を管理するために】

- ・自分の平熱を知っておきましょう。
- ・健康なときの自分の様子を知っておくと、病気になったときに普段と違う様子を早く知ることができます。
- ・心の健康管理も大切。疲れた時はのんびりしたり、自分の好きなことをしたりして過ごしましょう。悩みや不安があれば、お家の人や先生、誰かに相談しよう。



<生徒・保護者の方へお願い>

- ・マスクを3～5枚ほどカバンに常備しておいてください（給食当番や急な感染症発生時に使用します）。

<保護者の方へ>

- ・欠席で健康診断を受けられなかった場合、学校医と相談し、個別受診の対応となる場合があります。その際は、個別にお知らせしますので必ず受診するようお願いいたします。
- ・健康診断の結果、病気や異常の疑いがあると診断されたお子さんには、『健康診断結果のお知らせ』を配付します。配付後は早めに医療機関に受診し、詳しい検査をするようお願いいたします。
- ・特に異常等が見られなかったお子さんには、結果のお知らせは配付しません。夏休み前に『定期健康診断の記録』を全員に配付します。
- ・本日、各種定期健康診断の保健調査票を配付しました。
必要事項を記入し、4月10日（金）までに必ず提出してください。