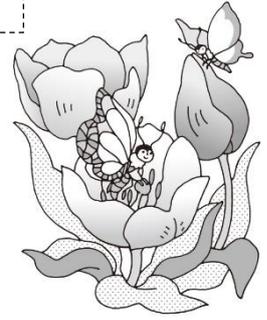


ほけんだより4月

令和7年4月坂出市立坂出中学校

おうちの方と読んでください。



ご入学、ご進級、おめでとうございます。

令和7年度が始まりました。今年は136名の1年生を迎え、全校生432名でスタートです。新しい友だち、新しい教室、新しい教科書…新しいことばかりで、実は毎日が緊張の連続です。こんな時こそ、しっかり休養をとり、朝ご飯を食べて体調を整えてください。

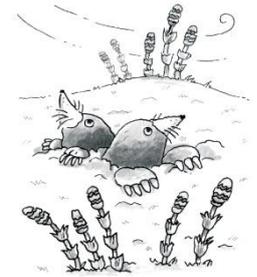
4月の保健目標 自分の体を知ろう・健康診断を正しく受けよう

令和7年度 健康診断の予定								
	1年	2年	3年	備考				
身体計測 視力・聴力	4月10日(木) ※2年生は聴力検査なし						メガネ、コンタクトなどをつけて、よく見える状態で測ります。	
内科検診	5月20日 (火)	4月24日 (木)	4月22日 (火)	聴診しますので静かに受けてください。				
眼科検診	5月22日 (木)						ライトを見ながら眼球を動かして診察します。	
耳鼻科検診	4月18日 (金)	※	※	本年度より1年生のみの検診となりました。				
歯科検診	6月5日 (木)	5月22日 (木)	4月24日 (木)	歯みがきを丁寧にしておいてください。				
尿検査	①4月18日 (金)		②4月25日 (金)				①で生理の人は②に提出しましょう。	
心電図検査	6月3日 (火)	※	※	タオル (男子) バスタオル (女子) を持参しましょう。				
								※ は検査をしない学年

学校医の先生方です

内科・林 直樹先生
 歯科・蔦川裕来先生
 眼科・千羽 一 先生
 耳鼻科・澤井尚樹先生
 薬剤師・伊槻雅子先生

今年もお世話になります。
 よろしくお祈りします。



健康診断が始まります。自分の体を知るチャンスです。

健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングといいます。「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院で診てもらいましょう。



自分の成長について知る

からだ、バランスよく成長しているかを調べます。個人差はありますが、生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎはありませんか？食生活や運動習慣を見直すきっかけにしましょう。



自分のからだに関心をもつ

自分の体や健康に関心をもつきっかけにしましょう。そして、毎日の生活の中で、自分の心とからだを大切にしてほしいです。



保健室の山地朋子です。今年も、みなさんの体と心の健康をサポートしていきます。

健康診断について気になること、心配なことがあれば気軽に声をかけてください。よろしくお願いします。

