



令和8年4月9日
東広島市立磯松中学校

体も心も変わる！思春期

中学生のみなさんは、「思春期」と言われる時期で、体と心が大きく変化する時期です。

成長に「早い、遅い」「小さい、大きい」は関係なく、大切なのは、人と比べず自分のペースで成長することです。

「思春期」には、「イライラする」「不安になる」「理由もなく落ち込む」ことがあります。これは誰にでも起こることで不思議なことではありません。気になることがあれば、遠慮なく保健室に相談してください。



保健室の瀬尾です。
よろしくお願いします。



健康診断が
始まります

今年度お世話になる学校医さんの紹介です。

- | | |
|-------|-------------------------|
| [内科] | 高橋 ひろ子 先生 (高橋ホームクリニック) |
| | 高橋 宏幸 先生 (高橋ホームクリニック) |
| [歯科] | 常川 智 先生 (クローバーデンタル) |
| | 佐藤 美穂子 先生 (さとう歯科医院) |
| [耳鼻科] | 宮脇 浩紀 先生 (宮脇耳鼻咽喉科クリニック) |
| [眼科] | 福島 伊知郎 先生 (福島眼科クリニック) |
| [薬剤師] | 金好 康隆 先生 (あい薬局) |

交通事故に気を付けましょう

毎年、春に1年生の自転車転倒によるけがががります。多くの人は擦り傷でしたが、大きな事故につながらないように「スピードは出さない」「荷物は安全に載せる」「雨の日は滑りやすいので慎重に」を心掛け、運転をしてください。

給食後のうがい

給食後 13:00~13:15 の時間で、うがいをして口の中を清潔にしましょう。そのために、コップ (袋に入れて) を持参しても構いません。



不安が強いときの対処法

体調が整っていなかったら
不安感や落ち込みにつな
がる可能性があります。
緊張が続く春は、
特に自分のことを
いたわりましょう。



○情報をあさり過ぎないようにしよう
メディアによっては不安をあおる情報や
悪いニュースもあるため、不安が多い時
期は次々と情報をあさらないようにしま
しょう。



○睡眠にこだわろう

緊張が続く春こそ、起床時刻と就寝時刻を
早くしましょう。気持ちが安定します。



○コミュニケーションをとろう

家族や先生、信頼できる人に話を聴いて
もらって、不安感が少しでも軽減できる
ようにしていこう。



【定期健康診断日程】

4月 16日(木) 身体測定(2・3年生)	17日(金) 身体測定(1年生)
20日(月) 歯科検診(2年生、3-1、3-2)	21日(火) 内科検診(3年生)
28日(火) 内科検診(2年生)	30日(木) 歯科検診(1-2、1-3、1-4、1-5)
5月 11日(月) 歯科検診(1-1、1-2、1-3)	15日(金) 心臓検診(1-3、1-4、1-5)
19日(火) 尿検査提出日(全学年)	20日(水) 尿検査予備日(忘れた人)
6月 3日(水) 眼科検診(1年生)	4日(木) 歯科検診(1-1、3-3、3-4、3-5)
5日(金) 尿検査(2次検査対象者)	11日(木) 耳鼻科検診(1年生)
16日(火) 内科検診(1年生)	

保護者の方へ

○生徒健康調査票や各種問診票など、たくさんの提出書類があります。お忙しい中と存じ
ますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

4月13日(金)×切りです。

○学校で行っている健康診断は「スクリーニング(異常の疑いを選び出す)」です。結果
は、所見のある人のみお渡しします。結果をご覧になり、早めに専門医の検査を受けて
いただきますようお願いいたします。