



令和7年4月9日
河内中学校保健室

入学・進級おめでとうございます！新年度が始まり、新しい学年、新しい教室にワクワクしている人も多いかもしれません。ただ、新年度は特に疲れがたまりやすいです。早めに寝て、その日の疲れはその日のうちにとれるようにしたいですね。

保健室を利用するときは…



はじめまして！養護教諭の平岡美空です。みんなが毎日心も体も元気に過ごせるよう、サポートします。どうぞ、よろしくお願いします。

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

健康診断が始まります

健康診断は、自分の体について知り、体の調子が悪いことがないか調べる大切な行事です。健康診断をしっかりと受けて、健康で元気いっぱいの1年にしましょう。



お世話になる学校医の先生方

- 【内科】門川康彦先生（門川内科医院）
- 【歯科】佐々木正親先生（ささき歯科クリニック）
- 【耳鼻科】加藤隆紹先生（加藤耳鼻咽喉科）
- 【眼科】津間本裕一先生（つまもと眼科）
- 【薬剤師】竹乗勇吾先生（竹乗天命堂薬局）

健康診断の日程

健診項目	対象	日程	準備・持参物
心電図検診	1年生	4月15日（火）	・体操服
尿検査	全員	〈1次〉4月17日（木） 4月18日（金）	・検尿キットで当日朝1番の尿をとる。
	検査対象者	〈2次〉5月8日（木）	
身体測定	1・3年生	4月22日（火）	・体操服
	2年生	4月23日（水）	・めがね、コンタクト
眼科検診	1年生	4月28日（月）	
歯科検診	全学年	5月13日（火）	・歯みがき
耳鼻科検診	1年生	5月29日（木）	・耳そうじ
内科検診	1年生・2年生男子	6月17日（火）	・体操服
	2年生女子・3年生	6月24日（火）	
色覚検査	1年生希望者	6月	

みんなの生活をチェックしよう！



- ☐ 朝ごはんを食べましたか？
- ☐ 毎日起きる時間、寝る時間は大体同じですか？
- ☐ スマホやゲーム、タブレットは使いすぎいていませんか？
- ☐ 夜はぐっすり眠れ、疲れがとれていますか？
- ☐ 登下校を含めて、毎日運動で体を動かすことができていますか？

早ね・早起き・朝ごはん＋運動で心も体も元気に過ごそう！