



令和8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ますね。今年度も早ね・早起き・朝ごはん+運動で元気いっぱい的一年にしていきたいと思います。

保健室のルールを守ろう！

保健室は、必要な時に誰でも利用できる場所です。みんなが気持ちよく、安心して利用できるように保健室でのルールを守って利用しましょう。

必ずあいさつをして入る

保健室に入るとき3ステップ

- あいさつをする
しつれいします
- 自分のクラスと名前を言う
〇年〇組〇〇〇です
- 来た理由を伝える
転んでひざをすりぬきました

自分の言葉で自分の心や体のことを教えてください。

保健室にある物を使った

い時は先生に声をかける



静かに利用する



体調不良で休んでいる人もいますため、静かに過ごしましょう。

保健室でできること

けがの手当て



すり傷は水で洗ってから来てください。

休養



1時間まで休むことができます。

悩みの相談



誰かに話すと少し楽になることがあります。

心や体について知る



心や体についての本等があります。

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。準備や持参物を確認して、健康診断をしっかり受けていきましょう。

お世話になる先生方

- 【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（水）	・体操服
耳鼻科検診	1年生	4月16日（木）	・耳そうじ
身体測定	1・3年生	4月22日（水）	・体操服 ・めがね、コンタクト
	2年生	4月23日（木）	
眼科検診	1年生	4月27日（月）	
歯科検診	全学年	5月19日（火）	・歯みがき
尿検査	全学年 検査対象者	<1次> 5月20日（水） 5月21日（木）	・検尿キットで当日朝1番の尿をとる。
		<2次> 6月5日（金）	
内科検診	1年生・3年生男子	6月16日（火）	・体操服 （半そで・半ズボン）
	2年生・3年生女子	6月23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、タブレットの使用で睡眠や学習の時間が少なくなっていますか？
- 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！