

# ほけんだより 4月

令和6年4月8日  
坂下中学校 No.1

新年度がスタートしました。生活リズムを整え、今年度も元気に過ごしましょう。保健だよりでは、保健行事や健康に関する情報を提供していきます。1年間健康で過ごせるよう心がけていきましょう！

## 保健目標

自分の健康状態をよく知ろう

## 健康診断が始まります

充実した学校生活を送るためには「健康」という土台が必要です。4月から行われる発育測定や各種検診で、自分の体のことをきちんと把握できるようにしましょう。



### ○健康診断日程・準備物等○

月	日	曜	検査項目	時間	対象学年	準備するもの
4	11	木	発育測定	3・4校時	全学年	* 学校指定Tシャツ・ハーフパンツ・長袖・長ズボンの準備(測定時はTシャツ・ハーフパンツ) * メガネ・コンタクトの準備
	15	月	眼科検診①	13:15~	3-1・2年	* 髪の毛が目にかからないようにする
	17	水	眼科検診②	13:15~	1年	* 髪の毛が目にかからないようにする
	23	火	耳鼻科検診	13:30~	全学年	* コンタクト使用者は、検査時に申し出る * 検診日までに、耳掃除をしておく * 当日、鼻をかんでおく
	24	水	眼科検診③	13:30~	3-2、3-3	* 髪の毛が目にかからないようにする
5	16	木	歯科検査①	8:30~	1-1、1-2 2年	* 歯みがきを忘れずに行う
	23	木	歯科検診②	8:30~	1-3、1-4 3年	* 歯みがきを忘れずに行う
	29	水	心電図検査	9:00~	1年 前年度 要精検者	* 学校指定Tシャツ・ハーフパンツ・長袖・長ズボンの準備(測定時はTシャツ・ハーフパンツ)
	30	木	尿検査①	朝	全学年	* 朝のうちに回収に来るので、登校後すぐ提出
6	7	金	内科検診①	13:15~	1-1、1-2 3年	* 学校指定Tシャツ・ハーフパンツ・長袖・長ズボンの準備(測定時はTシャツ・ハーフパンツ)
	14	金	尿検査②	朝	未提出者	* 朝のうちに回収に来るので、登校後すぐ提出
	14	金	内科検診②	13:15~	1-3、1-4 2年	* 学校指定Tシャツ・ハーフパンツ・長袖・長ズボンの準備(測定時はTシャツ・ハーフパンツ)

※別紙でも連絡してありますが、保健関係の調査を配付しましたので、

**4月11日(木)まで提出をお願いします。**

坂下中学校養護教諭の吉津未央です。

坂下中学校のみなさんが心も体も健康に過ごせるよう保健室から応援していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

けがをした時、体調が悪い時、体のこと、心のことで相談したいことがある時、お話ししたいなと思った時、いつでも保健室へ来てくださいね。

