



令和8年4月8日  
島本町立第一中学校保健室

みなさん、入学・進級おめでとうございます。新しい学年が始まり、期待と緊張が入り混じる4月がやってきました。体調に気を配りながら、明るく前向きな一歩を踏み出していきましょう。ほけんだよりでは、心と体の健康を守りながら過ごしていくための情報を発信し、みなさんが元気で楽しく学校生活を送ることができるようにサポートしていきたいと思っております。1年間よろしくお願ひします。(保健室 中地)

## 健康診断が始まります

	実施予定日	対象者	検診内容など
発育測定	4月10日(金)	全学年	身長・体重測定で発育状況を確認します。 視力検査で指定の指標が見えているか、聴力検査(1・3年生のみ)で、指定の音が聞こえているか調べます。
耳鼻科	5月15日(金)	全学年	中耳炎・副鼻腔炎・扁桃腺肥大など、耳・鼻・喉の病気がないかを調べます。 *問診票で自覚症状のある人は検診を受けます。
尿検査	4月16日(木) 4月17日(金)	全学年	尿中の蛋白・糖・潜血を検査し、腎臓などの病気がないかを調べます。 *二次検査:5月7日(木)・8日(金)
眼科	4月16日(木)	全学年	結膜炎など、目の病気がないかを調べます。
内科	4月21日(火) 4月23日(木) 5月14日(木)	1年 3年 2年	心臓や肺の状態、皮膚の状態、姿勢や四肢の状態、栄養状態、貧血の有無などを調べます。
心臓	4月30日(木)	1年	心電図検査をし、心臓の状態を調べます。 *予備日:5月13日(水)
歯科	5月21日(木) 6月4日(木) 6月11日(木)	3年 2年 1年	むし歯や歯肉炎、歯並びなど、口の中の状態を調べます。
脊柱	5月28日(木)	2年	モアレ写真撮影をし、背骨の状態を調べます。 *二次検査:6月30日(火)

## 学校医の先生を紹介します

- ◆内科・・・依藤直紀先生 飯田享子先生
- ◆歯科・・・原田尚紀先生 根本浩利先生
- ◆薬剤師・・・東田由美先生



今月の保健目標 健康診断結果などから、自分の体のことを知る

## 健康診断の前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やられて」受けるだけになっている人はいませんか？



### 事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか？
- 歯の状態はどうか？ 鏡で見てみましょう。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方です少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

## ルールを守って 使いやすい保健室

保健室を誰もが使いやすい場所にするために、3つのルールを守ってくださいね。

- 1 保健室に来る前に先生に伝える
- 2 保健室のものに勝手に触らない
- 3 保健室で借りたものは使い終わったら返す

