



一宮市立葉栗中学校
令和8年4月10日

新年度が始まりました。葉栗中学校の皆さん、入学・進級おめでとうございます。中学校は、体も心も大きく成長する時期です。それぞれ新たな環境の中で体や心の変化に戸惑い、不安になることもあるかもしれませんが、保健室では皆さんの体と心の健康をサポートしていきます。困ったことがあったら、いつでも相談してください。これからよろしくお祈いします。

4月の保健目標

自分の体を知ろう

1学期は身体測定や健康診断など、自分の体について知る機会がたくさんあります。自分の体のことを知り、より健康になるための課題を見つけることも、健康診断の大きな目的です。健康は、私たちが生きていく上で欠かせないもの。結果をしっかりと確認して、それを基に今年の健康目標をひとつ立ててみるのもよいですね。

また、健康診断が終わった後に「受診のお知らせ」をもらった人は、早めに病院を受診しましょう。



健康診断が始まります

今年度の健康診断の日程です。自分の学年の実施日を確認しておいてください。小さな音を聞く検診や、落ち着いた状態でないと正常な検査結果が出ない検診もあります。移動や待機中には私語をせず、静かに過ごしましょう。

また、身体測定や健康診断の結果は、他人と比べるものではありません。友達同士で見せ合うことなく、家庭に持ち帰ってから保護者の方と見るようにしましょう。

4月15日(水) 身体測定・視力検査(全員)
聴力検査(1・3年生)

4月17日(金) 心電図検査
(1年、2・3年抽出者)

4月21日(火) 尿検査①(全員)

4月28日(火) 内科検診(3年生)

4月30日(木) 内科検診(2年生)

5月12日(火) 内科検診(1年生)

5月13日(木) 尿検査②
(未提出者・再検査者)

5月28日(木) 歯科検診(1年、2年前半)

6月2日(火) 眼科検診
(1年、2・3年抽出者)

6月3日(水) 尿検査③
(未提出者・再検査者)

6月9日(火) 耳鼻科検診(抽出者)

6月11日(木) 歯科検診(2年後半、3年)

6月25日(木) 歯科検診(欠席者)



準備も重要! 健康診断の 前日・当日



健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。これらの情報をより正確に把握するために、準備段階からしっかり進めることが重要。前日・当日は次のことを実行してください。

前日までの準備

- お風呂に入る
- 手・足のつめを切る
- 必要な持ち物をチェック
- なるべく早く寝る



当日の準備

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないか再度チェック
- 長い髪は下のほうで結ぶ



もうすぐ 健康診断 その前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？ せっかくなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



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？
- 歯の状態はどうですか？ 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。朝と夕方ですら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。

～保護者の皆様へ～

★保健関係の提出物をいくつか配付させていただきました。健康診断の際に必要なものですので、期日までの回収にご協力をお願いします。

★健康診断後、「異常の疑い」のお知らせをもらった人は、医療機関で詳しく診ていただきますようお願いいたします。学校の健康診断はスクリーニングであり、「疑いのある人を見つけ出す」ものです。受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。

★内科検診は原則体操服で行います。聴診時は胸元に聴診器を当てる必要があるため、体操服を少し浮かせて診察を行います。側弯症疑いなどで脱衣での検診が必要と判断された場合は、プライバシーを十分配慮した上で可能な範囲を脱衣して行う予定です。