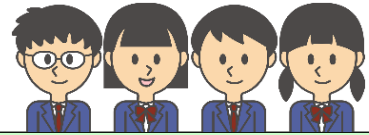


# 保健だより 笑顔



2026年4月10日 4月号  
一宮市立大和中学校

## 4月の保健目標 自分の健康状態を知ろう

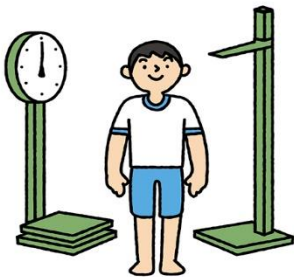
入学、進級おめでとうございます。新しいクラスや友達との学校生活に、楽しい気持ちと緊張を感じている人もいるかもしれませんね。環境が変わる4月は、心や体が疲れやすい時期でもあります。

今月の保健目標は、「自分の健康状態を知ろう」です。学校ではこれから健康診断が行われます。健康診断は、自分の身体の状態を知る大切な機会です。自分の身体に関心を持ち、健康に学校生活を送れるようにしましょう。

保健だよりでは、健康に関する情報を毎月お知らせしていきます。自分の身体や健康について考えるきっかけとして、読んでみてくださいね。

## 健康診断の大切な目的

健康診断には次のようなメリットがあります。積極的に受けましょう。



毎年記録を取ることで自分の体の様子や成長のしかたがわかる。



定期的に検査を受けることで病気の早期発見・早期治療につながる。



健康や自分の体への関心が高まることで、自分を大切に作る心が育つ。



学校の課題もわかり、より良い健康教育を受けられるようになる。

## 健康クイズ 分かるかな？

### 第一問

人は一日にどれくらいまばたきをしているでしょう？

- ①約100回
- ②約3000回
- ③約2万回

予想して四角に書いてみよう！  
裏に答えがあるよ

### 第二問

内科検診で背中を見るのはなぜでしょう？

- ①背中のゆがみを見るため
- ②身長を測るため
- ③服を見るため





## 答え合わせをしてみよう！



### 第一問

答え:②約2万回

まばたきには、目の表面をうるおして乾燥を防いだり、ほこりから目を守ったりする働きがあります。

スマートフォンを見ていると、まばたきの回数が少なくなることがあります。時々目を休ませることも大切です。

### 第二問

答え:① 背中のゆがみを見るため  
内科検診では、背中のゆがみ(側弯)や身体のバランスなどを確認しています。

成長期は、身体が大きく変化する時期なので、身体の成長の様子をチェックする大切な検診です。

## 保健室利用のルール

◎保健室利用は、必ず担任の先生や教科の先生など、先生に申し出て『保健室連絡カード(ピンク色)』を書いてもらい、その用紙をもって来室してください。緊急時以外は放課に来室します。

◎保健室では応急処置を行います。その後の継続的な手当ては、家庭で医師に従って行います。

◎保健室では回復の見込みがある場合に限り、原則として1時間まで休養できますが、授業を受けられないと判断した場合、保護者の方に迎えに来てもらいます。

●内服薬は、アレルギー反応や副作用の危険がありますので、学校では使用しません。薬が必要な場合は自分にあう薬を、持参して服用します。

●消毒薬は、皮膚に刺激を与え、病院での治療の妨げになる場合があるので、流水で対応します。



### <おうちの方へ>

検査・診察時の服装については、正確な検査・診察に支障のない範囲で、原則、体操服や下着等の着衣、又はタオル等により身体を覆い、生徒のプライバシーや心情に配慮するように実施いたします。

また、検査・診察の場面においては、正確な検査・診察のため、必要に応じて、医師が、体操服・下着やタオル等のない状態で視触診したり、体操服・下着やタオル等の下から聴診器を肌に直接当てたりする場合があります。ご理解・ご協力の程よろしく願いいたします。

今年は、養護教諭「原田 節子」と「改田 真帆」が大生の健康の保持増進のため頑張っていきます。何かありましたら気軽に相談しに来てくださいね 😊



一年間、健康に過ごそう