

保健だより 4月



2026年4月16日 一宮市立尾西第二中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新たな気持ちで夢や希望に胸をふくらませて新学期を迎えたことと思います。勉強や部活動(クラブ活動)にはげんで有意義な中学校生活を過ごしてください。皆さんのがんばりを応援しています。新学期は新しい環境や人間関係の中で、自分が感じている以上に心身の疲れが出てくるものです。睡眠をしっかりと、朝食を必ず食べて、生活リズムを整えましょう。

4~5月前半の検診予定

実施日	項目	対象者	持ち物・注意事項等
4月17日(金)	尿検査1回目	全学年 生理で提出が難しい場合 以外は、2回目に提出する。	・朝一の尿採取。登校後、教室で提出。 2回目 5月 8日(金) 3回目 5月26日(火)
21日(火)	内科検診	3年生 修学旅行の事前検診を兼ねる。	・体操服、ジャージを忘れずに持ってくる。
23日(木)	歯科検診	1年生 5・6・7組	・当日朝歯磨きをしっかりしてくる。
5月7日(木)	心電図検査	1年生 2・3年生抽出者	13:30~図書室 ・体操服を忘れずに持ってくる。
8日(金)	尿検査2回目	全学年 1回目未提出の人 再検査の対象になった人	・朝一の尿採取。登校後、教室で提出。 3回目 5月26日(火)
14日(木)	歯科検診	2年生	・当日朝歯磨きをしっかりしてくる。

内科検診



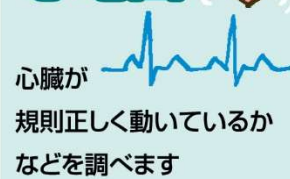
栄養状態や心臓、肺の音、骨や皮膚の様子をみます。

歯科検診



歯や歯肉に病気が異常がないかをみます。

心電図



尿



保健室で「できる?」「できない?」



けがの応急処置

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。



体調不良時の一時休養

1時間休養して体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡をして早退になります。

保健室前の廊下に身長計と体重計があります。自由に測って良いですが、以下のルールを守ってください。

- ・授業に間に合うように教室に戻ること
- ・器具を丁寧に扱うこと
- ・測定は騒がず静かに行うこと
- ・他の人の数値を勝手にのぞかないこと

学校以外でのけが、前日やそれより前のけがの処置はできません。

例:前日(もしくはそれより前)に貼ったばんそうこうやガーゼの貼り替えは×

その場合は各自でばんそうこう等を用意してください。



継続的な手当て

保健室での手当ては応急処置です。くり返しの手当てや治療が必要な時は病院へ



内服薬の提供

学校に内服薬はありません。必要な薬は各自で持参・管理してください。

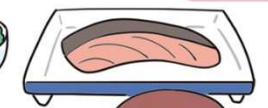
朝ごはんは元気に1日をスタート

今日も、朝ごはんをしっかり食べてきましたか? 朝ごはんを食べると、脳の活動に使われるブドウ糖を補給することができるので、脳の働きが活発になります。また、胃腸が活動を始め、体温が上昇します。つまり、「今日も元気に1日、頑張っていこう!」という活動モードのスイッチが入るのです。

大事なのが、栄養バランスです。炭水化物(ごはんやパンなど)、たんぱく質(牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など)、ビタミン・ミネラル(野菜や海藻類)など、それぞれの栄養素をバランスよく摂りましょう。

ビタミン

たんぱく質



炭水化物

ミネラル