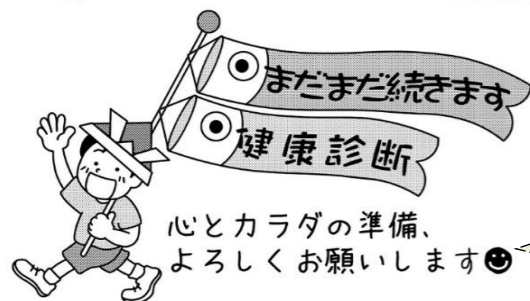


ほけんだよ 5月

2026年5月 九度山中学校 保健室

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい教室や先生には慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎているように見える人がいて、心配しています。ただでさえ昼夜の寒暖差で体調をくずしやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

「ちょっと話を聞いてほしいなあ～リラックスしたいなあ～」と思ったら、ひとりで抱え込まず、保健室に寄ってみてくださいね。



心とカラダの準備、
よろしくお願いします

5月後半には、聴力検査も予定しています。結果は6月の耳鼻科検診後に合わせてお知らせします。

6月には…
10日(水) 耳鼻科検診、11日(木) 歯科検診、15日(月) 眼科検診 を予定しています(全学年)。



適度に休むことも
大切です

5月	健康診断	準備物・気をつけること
7日(木)	心電図検査 (1年のみ)	<input type="checkbox"/> 心臓の中で起こっている、小さな電気の変化を調べます。 <input type="checkbox"/> 心臓病は生まれつきの場合もありますが、食べ物や運動などの生活習慣が大きく関わっている場合もあります。普段から規則正しい生活習慣を心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 検査中はリラックスして、頭などを動かさないようにしましょう。 <input type="checkbox"/> ほかの人の検査中も静かに待ちましょう。 ※ 半袖・上下体操服が必要です！
27日(水)	内科(男子) 結核・運動器検診	<input type="checkbox"/> 必ず前日はお風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。 <input type="checkbox"/> 聴診器で小さな音を聞きとります。静かに待ちましょう。 ※ 半袖・上下体操服が必要です！
28日(木)	内科(女子) 結核・運動器検診	<input type="checkbox"/> 必ず前日はお風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。 <input type="checkbox"/> 聴診器で小さな音を聞きとります。静かに待ちましょう。 ※ 半袖・上下体操服が必要です！

保健室からのお知らせ

☆学期初めは、保健関係でご提出いただく書類がたくさんあります。お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。ご不明な点等ございましたら保健室(養護教諭)へお問い合わせください。

☆内科検診においては、皮膚疾患の有無や背骨のゆがみなどを確かめます。男女別で、ついたてやカーテンを用いてプライバシーの保護に配慮した上で健診を行いますので、ご理解・ご協力をいただくようよろしくお願いいたします。なお、体操服をめくったり下から聴診器を入れたりすることがあります。ご了承ください。

☆健康診断にあたり、特に配慮が必要なことがありましたら、前もって担任または保健室(養護教諭)までお知らせください。

☆健康診断は、設備の整った医療機関での個別検診とは違い、学校という場において短時間でたくさんのお子様たちを対象に実施します。確定診断を行うためではなく、病気や異常の疑いがあるものを選び出す『スクリーニング(選別)』という視点で実施しますので、その点をご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

上手に活用しよう

健康診断
結果

確認



「どれくらい成長したかな？」
「自は悪くなっていないかな？」
おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になる場所があった人は、早めに受診を