

保健だより

ほほ笑み



令和8年4月7日
須山中学校 保健室



やまざき さくら
養護教諭の 山崎 咲良 です

須山中に来て3年目になります。今年度も保健室だけでなく、色々なところでみなさんと時間を共にできたらと思います。2年間の挑戦を経て、この春休みにヘア(髪)ドネーション(寄付)をしました👩‍🦱 わんこ大好きです🐶 よろしくお祈りします！

入学・進級おめでとうございます。年度の始めですが、張り切りすぎず、自分のペースで新しい学年をスタートさせてくださいね。この保健だよりのタイトルには、保健室が笑顔で「いってらっしゃい」とそっと背中を押せる場所でありたいという思い、そして生徒のみなさんには、ふふっと思わずほほ笑んでしまうときのように、温かくやわらかな気持ちを忘れずにいてほしいという思いを込めています。今年度も「ほほ笑み」を手にとってもらえたら嬉しいです。

第1ステージ保健目標

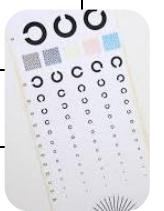
自分の健康状態について知り、
疾病予防と早期治療に努める



健康診断のお知らせ

病気や異常の疑いがないかを調べて、詳しい検査や治療につなげる機会です。自分の成長の様子を知り、健康に関心を持って自分の生活習慣を見直す意味のある時間にしましょう。

日にち	項目	持ち物・対象学年など
4月8日(水)	身体測定・視力検査・聴力検査	体育着・眼鏡(持っている人) 髪を結ぶ人は低めの位置で
4月15日(水)	耳鼻科検診	耳掃除をしておく
4月20日(月)	尿検査1次	家で朝一番の尿を採る
5月22日(金)	眼科検診	前髪が目にかからないようにする
5月28日(木)	歯科検診	給食後の時間帯なので、全員歯ブラシを持ってくる
5月29日(金)	心臓病検診	体育着、1年生のみ
6月2日(火)	内科検診	体育着
6月15日(月)	モアレ検査	体育着、1年生のみ





内科

高桑 博 先生
(高桑医院診療所)

世話
お世話になる

学校医の先生
+

歯科

服部 慎 先生
(服部歯科医院)



耳鼻科

芹澤 泰博 先生
(芹沢耳鼻咽喉科クリニック)

眼科

村松 知幸先生
(むらまつ眼科医院)







薬剤師



矢野 豪大 先生 (ウェルシア河津店)

須山中の合言葉「4C」 保健では…？

今年も学校の合言葉に合わせて「保健の4C」を設定します！生活・健康面でも「4C」を意識して、この1年過ごしていきましょう。

-  **Challenge**…落ち込むことや難しい壁にあたって、前向きに挑戦する気持ちを持つことができる
-  **Caring**…自分や相手の体と心を大切に、ケアすることができる
-  **Communicaiton**…自分の体や心の調子を、家族や友達、先生に伝えることができる
辛いとき、SOSを出して、他の人にアドバイスをもらうことができる
-  **Contribution**…学級や学校全体、地域の健康や衛生を考えて行動することができる

宿泊行事に向けて

宿泊行事は、家を離れて生活し、生活管理や健康管理を自分で行う「自立」の機会でもあります。例えば、薬を飲む必要がある人は注意です！宿泊行事中は普段と1日の流れが異なるため、薬の飲み忘れが起こりやすくなります。あらかじめ飲むタイミングをしおりの日程に書き込んでおくと安心です。酔い止めは、出発時に効いているようにするために**乗車30分前**に飲んでおきましょう。それから当日の夜、恋バナ♡に話が弾むのも分かりますが(!?)、翌日もあるのでほどほどに…寝る時間を考えましょうね。



保護者の皆様へ

本日は、お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。保健日よりでは、健康診断関係の連絡や各ステージの保健目標に関する情報、保健行事・保健教育の様子を中心にお知らせしていく予定です。

さて、年度の始めは保護者の皆様に記入いただく書類が複数あります。今年度実施される健康診断や学校での緊急時に重要な情報となります。お子様の体調の様子をなるべく詳細にご記入ください。書類は本日個人ファイルにまとめて配布しました。中身を確認の上**4月13日(月)**までに、配布時と同様、一式ファイルに入れてお子様に持たせてください。お忙しい中恐れ入りますが、ご協力をお願いいたします。

お子様の健康面に関して何か不安なことなどがありましたら、お気軽に保健室までご相談ください。今年度も、どうぞよろしくお願ひいたします。