



smile

令和8年4月8日
身延中保健室
文責 望月智恵

ご入学・ご進級おめでとうございます

さあ、新年度のスタートです。

チューリップの花言葉は「思いやり」。「思い」は、目には見えないけれど、言葉や行動にすることで「思いやり」は伝わります。学級やいろいろな活動の中で、相手を思いやれるといいですね。

ちなみに、チューリップは色や本数によって、花言葉があるようです。気になった人は、調べてみてくださいね。笑顔の花が毎日咲き続けるように、健康第一でがんばりましょう。



4月・5月の保健目標

自分の健康状態を知ろう



4月から6月にかけて健康診断を実施していきます。発育の様子や健康状態を調べます。健康診断で疾病異常やその疑いのある結果が出たときには、医療機関を受診しましょう。また、その結果はお知らせください。すでに受診している場合は、その様子を連絡ください。連絡をいただければ、改めて受診する必要はありません。

なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）であるため、受診の結果“異常なし”と診断されることもありますのでご了承ください。

健康診断が 始まります！

健康診断の目的は…？



- その❁ 自分の成長や健康状態を知る
- その❁ 病気の疑いがないかを調べる
- その❁ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

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



給食の後、歯みがきできていますか？

定期健康診断日程表

日	曜	検査項目	対象	開始時間	注意事項
4/10	金	発育測定(身長・体重) 視力・聴力検査(1・3年)	全学年	2、3校時	体育着で受けます。メガネ・コンタクトを使用している人は必ず用意してください。 
21	火	心電図検査	1年	8:40~	体育着で受けます。10日までに出す調査票があります。
4/28	火	眼科健診	全学年	13:40~	
5/13	水	尿検査	全学年	教室前廊下に提出 9:00頃	5/12日に容器を配ります。13日朝起きて、一番の尿をとります。
15	金	耳鼻科健診	全学年	13:40~	
27	水	歯科健診	全学年	8:50~	朝からの健診です。家で歯を磨いてください。
27	水	内科健診	1年・3A	14:00~	体育着で受けます。 結核健診もあります。
6/ 3	水	結核健診	2年・3B		

《学校医の紹介》

内科: 身延山病院 原 典子先生
 歯科: 山内歯科医院 山内 皓央先生
 眼科: 飯富病院医師
 耳鼻科: 飯富病院医師
 学校薬剤師: みのぶ調剤薬局 田中 裕康先生



健康診断はもちろん、みなさんの健康的な学校生活を様々な面からサポートして下さる先生方です。来校された際には、きちんとご挨拶をしましょう！

4月10日(金) 発育測定です！ 準備をしておきましょう！

身長・体重測定(全校)…4/10(金)

- ◎服装は夏の体育着(半袖・短パン)です。
- ◎身体測定は靴下を脱ぎます。
- ◎女子は高い位置でのポニーテールはやめましょう。

聴力測定(1・3年)

- ◎前日に耳そうじをしておきましょう。
- ◎検査会場では静かにしてください。

視力測定(全校)

- ◎メガネをかけている人は忘れずに持ってきてましょう。



「Smile」の題名で、 保健だよりを出します！

この一年間、もし大変なことやつらいことがあっても、ひとつひとつ向き合いながら乗り越え、最後には「Smile」(笑顔)で学校生活を送ってほしい…そんな願いを込めて、この題名をつけています。

ここでは、体や心、健康のことなど、みなさんに知っておいてほしいことを書いていきます。

一緒に考えながら、「気づき」や“自分を大切にする力”を育てていけたらうれしいです。



もちつきちえ
 養護教諭の 望月智恵です。

保健室では、皆さんが心と体の健康を自分で守れるよう、自己健康管理の力を高めるサポートをしていきます。一緒に考えながら、よりよい方法を見つけていきましょう。

自分の力で自分の健康を大切にできる人に成長してほしいと思っています。