



# 保健だより

令和 7年 4月14日  
昌平中学・高等学校  
保健室

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。新生活がスタートし、期待やワクワクで満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く、慌ただしい日々を送っていることでしょうか。通学に慣れるだけでも大変なことですね。色々やらなければならないことがあって、気持ちはあせると思いますが、無理せず、今の自分に合った生活リズムをつかんでください。

2・3年生のみなさんは学年が1つ上がり、新たな気持ちでスタートしたことでしょ。

新しい環境や人間関係は、自分が思っている以上に心身の疲れを感じます。しっかり食べて栄養をとって、よく寝て・・・自分のペースを見失わないでくださいね。

## 保健室利用のルールとマナー！

- 保健室へ来るときは、休み時間に利用する。次の授業に遅れそうな場合は、教科の先生に伝えてから入室し、所在を明らかにしてください。
- 各授業時間において、15分以上出席していない場合は「欠課」になります。  
また、15分以内の場合は3回で「欠課1回」になります。
- 入退室時にはひと言あいさつをしましょう。
- 保健室の付き添いは一人とします。保健室内では騒がないこと。
- 保健室の備品は、許可を得てから使用しましょう。
- 保健室での休養は1時間までとします。
- 継続した傷の手当は行いません。（\*シップ、絆創膏の交換はしません。）



### ケガの手当



### 一時休養



### 学習・質問



### 悩み相談



保健室で

## できること できないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。  
緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。

薬をもらうことはできません

継続した手当はできません

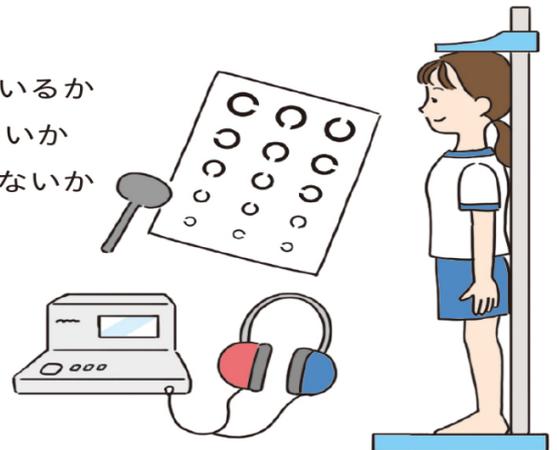


## 令和7年度 生徒の健康診断実施予定一覧

検査項目	対 象	月 日	検査機関
1. 胸部レントゲン 心電図	高1 中1・高 1	4月16日(水)9:00～	福島県保健衛生協会
2. 尿検査	全校生 ※②は未提出者 ③は一次陽性 者・未提出者	①4月22日(火) ②4月23日(水) ③5月 8日(木)	福島県保健衛生協会
3. 身体計測 (身長・体重・視力)	全校生	4月25日(金) 13:45～	学校
4. 聴力	中1・中3 高1・高3	4月25日(金) 13:45～	学校
5. 色覚	中1・高1希望者	※学年と相談	学校
6. 貧血検査	中2	4月30日(水)13:30～	福島県保健衛生協会
7. 内科検診	全校生	5月15日(木)8:45～	なかにし内科クリニック
8. 歯科検診	全校生	①6月16日(月)9:00～ ②6月17日(火)9:00～ ③6月18日(水)9:00～	鎌田山歯科クリニック

## 健康診断 ～何を調べる？目的は？

- **身体計測**…身長・体重、成長の様子はどうか
- **内科**…心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか
- **運動器**…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- **歯科**…歯やあご、歯肉（歯ぐき）に異常や病気がないか
- **耳鼻科**…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- **眼科**…目や目の周囲に異常や病気がないか
- **視力**…目がどのくらい見えているか
- **聴力**…耳がどのくらい聞こえているか
- **結核**…「結核」という病気の疑いがないか
- **尿**…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか



そして、健康診断の主な目的は「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」「体に異常や病気がないかどうか調べる」とともに、「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受けとめ、考えていってほしいと思います。

### 【お知らせ】

今年度もスクールカウンセラー大川先生が来校します。来校日は決まり次第、お知らせします。

