

保健だより

ヘルスケア出口



令和7年4月8日発行 津奈木町立津奈木中学校 養護教諭 出口友理恵

入学、進級おめでとうございます。本年度、保健便りのネーミングを『ヘルスケア出口』に変更しました。ヘルスケアとは健康の維持や増進のための行為や健康管理のことです。毎月、健康教育に関することを発信していきます。本日、2・3年生に保健調査票を封筒に入れて配付しました。必要事項をご記入の上、4月11日(金)までに担任へご提出ください。

令和7年度 津奈木中学校健康川柳 (作: 出口)

- つ づけんば 早めの就寝 習慣化 (帰宅後の時間の使い方を工夫して、早めの就寝を!)
- な がくなか? 爪の長さ 確認し (曜日を決めて切る習慣を!)
- ぎ りぎり注意 余裕をもって 起床朝食 (朝食をおいしく食べるためにも早起きを!)
- ちゅ ういして SNSの 落とし穴 (SNSによるトラブル多発!使い方に気をつけて!)
- う んどうで 心と体を 鍛えんば (運動で心身を強くしよう!)
- が んばっとる! たまには心の お休みを (上手にストレスマネジメントを!)
- っ いとらん? 歯垢ばとって きれいな歯 (歯みがきは1本1本丁寧に!)
- こ ントロール メディア機器は ルール決め (スマホ、ゲーム機等はマイルールを決めて!)
- う がい手洗い 換気の徹底 続けんば (丁寧な手洗いと教室の換気に気をつけて!)



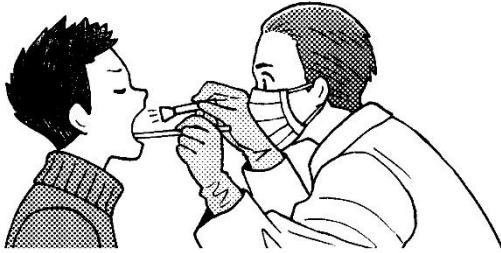
健診で 未来の健康 守ろうね

項目	日時・対象者	場所
身体測定 視力聴力検査	4月14日(月)全生徒 ※体育服、本、めがね、コンタクトを忘れないようにしましょう。	体育館 1階廊下
尿検査	一次:4月24日(木) 二次:5月9日(金) 予備日:5月30日(金)	
心電図検査	4月30日(水)11:15~12:00 1年生	保健室
内科検診 結核検診	5月22日(木)13:30~14:10 1年生、2年生 5月23日(金)13:30~13:50 3年生	保健室
耳鼻科検診	5月30日(金)13:15~13:30 1年生全員、2、3年の耳鼻科問診票等より該当者	体育館
眼科検診	6月5日(木)13:30~津奈木小 → 13:55頃~津奈木中 1年生全員 2・3年生の視力 1.0 未満及び眼科症状を有する者	体育館
歯科検診	6月10日(火)13:30~14:20 1年生、2年生 6月12日(木)13:30~13:55 3年生	保健室



健康診断が始まります

歯科検診



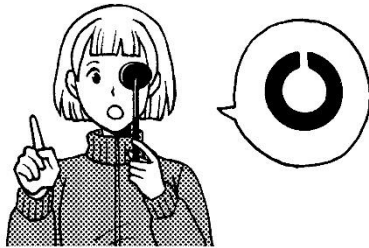
むし歯や歯周病になっていないかなどを調べます。

内科検診



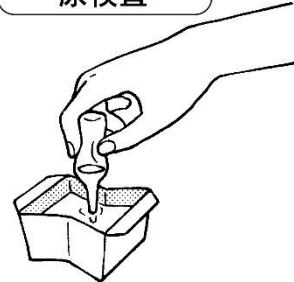
心臓や肺、皮膚の状態などを調べます。

視力検査



視力表を使い、見え方に支障がないかを調べます。

尿検査



尿を検査して、腎臓に異常がないかを調べます。

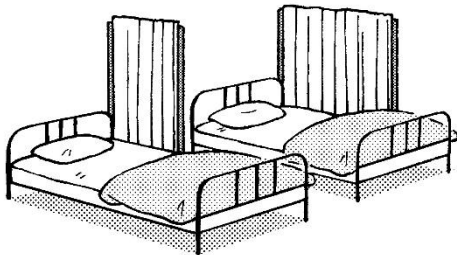
◆健康診断は、事前にお知らせを配付します。準備物や検査（検診）の流れ、受け方等を確認しましょう。

こんなときは

保 健 室

へ来てください

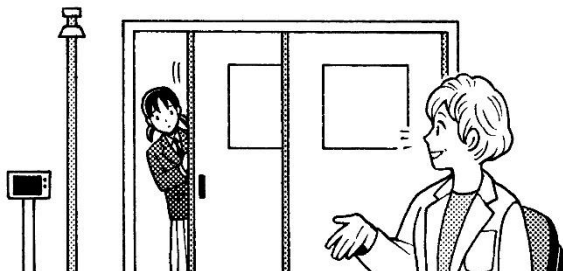
体調が悪くて一時的に休憩したいとき



けがの応急手当をしてもらいたいとき



相談したいことがあるとき



心や体の健康について調べたいとき



◆体調が悪くて次の授業に参加することができない場合は、教科担当の先生に伝えてから保健室へ来てください。