



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和7年4月9日
No. 1

みなさん入学・進級おめでとうございます。新しい年度をどんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人であれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人、様々だと思います。

みなさんが元気に歩み出せるよう、保健室から応援しています。1年間よろしくお願いします。



健康診断が始まります

日にち	内 容	対象学年	備 考
4/10 (木)	身体測定、視力検査、聴力検査、色覚検査	全学年	メガネの人は忘れずに持ってきてください。聴力は1・3年、色覚は2年希望者のみ実施。
4/23 (水)	内科・結核検診	3年女子	結核問診票、運動器調査票、事前アンケートをもとに検診をします。
5/7 (水)		2年女子	
6/4 (水)		1年女子	
4/24 (木)	歯科健診	2・3年生	保健調査をもとに健診をします。当日の朝は必ず歯みがきをしてきてください。
5/15 (木)		1年生・5組	
5/1 (木)	心臓検診	1年生	欠席の場合は5/8に市役所で再検査を行います。（保護者同伴）
5/12 (月) 13 (火)	尿検査一次	全学年	登校後すぐに、クラスの提出用袋に提出しましょう。事業団による回収のため時間厳守。
5/16 (金)	内科・結核検診	全学年男子	結核問診票、運動器調査票をもとに検診をします。
6/3 (火)	尿検査二次	該当者	未提出の場合は自費で検査を受けてもらうことになるため、必ず提出を！

健康診断活用の3ステップ

① 体の様子を知る

「1年前より身長が3cm伸びた」「むし歯ができていた…」普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



② 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう？」「なぜむし歯ができたんだろう？」結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



③ 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ご飯の後の歯みがきを徹底しよう」結果とふり返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

未来の自分のためにできることは？



好きなものを食べた
いときにバクバク



家でゲームばかり。
運動はしないよ



もっと痩せたい！
ごはんはいらないよ

今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は…

肥満になってしまった

少し動くだけで体がだるい

貧血でフラフラする

<<<< 未来の自分はどうなりたい？生活習慣を見直してみましょう >>>>

①3食バランスよく食べる ②早寝早起きを心がける ③適度な運動をする

保護者の方へ

日本スポーツ振興センター

災害給付制度について

学校の管理下で発生したけが等で医療機関を受診し、保険診療での窓口負担の総額が1,500円(整骨院では5,000円)以上の場合、給付金(医療費+お見舞金)の請求申請が行えます。

学校管理下の災害による受診は、原則として日本スポーツ振興センター災害共済給付制度が優先されます。医療機関では「こども医療費受給資格証」は提示せずに医療費をお支払いの上、災害共済給付金の申請手続きをお願いします。必要書類をお渡ししますので、保健室まで御連絡ください。

出席停止について

学校保健安全法施行規則に規定されている感染症は出席停止になります。医師の診断を受けたら、速やかに学校までお知らせください。

<主な疾病名>

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、百日咳、麻しん、水痘、流行性耳下腺炎、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症など

<おもな出席停止期間>

*インフルエンザ：発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで

*新型コロナウイルス感染症：発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで