



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和8年4月8日
No. 1

入学・進級おめでとうございます。新しい学年が始まり、期待や緊張が入り交じっていると思います。環境が大きく変わる時期なので、少しずつ慣れていきましょう。
みなさんが健康で充実した学校生活が送れるよう、保健室からもサポートしていきますのでよろしくお願いします。



健康診断が始まります

日	内容	対象学年	備考
4/10 (金)	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。
4/15 (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。
5/27 (水)		2年女子	
6/17 (水)		1年女子	
4/22 (水)	心臓検診	1年生	欠席の場合は5/27 (水) に市役所で再検査を行います。(保護者同伴)
4/23 (木)	歯科健診	1・2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。
5/14 (木)		3年生・5組	
4/30 (木) 5/1 (金)	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。
5/8 (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。
5/29 (金)	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!

心も体も変わる思春期

中学生のみなさんはちょうど思春期と言われる時期。体だけでなく、心や考え方も大きく変わる時期です。

思春期によくある変化

- 身長が急に伸びた
- 体つきが変わってきた
- 声や体のおいの変化が気になる
- 理由もなく、気分が落ち込んだりイライラしたりする
- 周りの人の言葉に敏感になった



この時期の成長には大きな個人差があります。早い・遅い、目立つ・目立たないに良し悪しはありません。

思春期は、これからの体と付き合っていく準備期間でもあります。自分の体と心に起きている変化を正しく知ることが大切です。気になる変化があるときは、様子を見る、誰かに確かめるなど選択肢はいくつもあります。自分に合った向き合い方を見つけていきましょう。



キレイは健康から生まれる

思春期の体型変化は正常な成長

若い日本人女性の痩せの比率は20%を超えられ、先進国の中でも突出しています。

思春期は大人の体つきに変わる時期なので、体が丸みを帯びます。これは「太った」のではなく順調に「成長」できている証。この時期に十分な栄養をとらないと、将来子どもが持てなくなったり、骨粗鬆症のリスクを高めることも。



健美互根

東洋医学の考え方に、美しさは健康という土台があってこそ成り立つ、という意味の「健美互根」があります。

もうすぐ健康診断。ぜひ「健美互根」を目指して、一人一人が自分の健康と向き合うきっかけにしてください。



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

給付金の支払方法が変わります

これまでは学校から現金による引き渡しを行っていましたが、今後は蓮田市から保護者指定の口座へ振り込みとなります。



振込依頼書の提出が必要になります

口座振り込みへの変更に伴い、「災害共済給付金振込依頼書」の提出が必要となります。1回の申請につき1枚ずつの提出となりますので御了承ください。

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。



保健関係書類の提出について

健康診断に関わる各種保健調査の書類をお配りしています。新年度は種類が多くお手数おかけしますが、期日までに提出いただくよう御協力をお願いします。

