



大阪市立柴島中学校 保健室

令和7年4月8日 NO.1



1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。そして、2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。今週は、新しいクラスや新しい環境に慣れず、そわそわと過ごすこともあるかもしれませんね。のんびりとした気持ちで、少しずつ慣れていきましょうね。

この「ほけんだより」では、学校で行う保健関係の行事のお知らせのほかに、柴島中学校の皆さんが心も体も元気で学校生活を送るため、そして数年後、社会人になった時に自分自身の心や体についてしっかりと自己管理できるようになるために、たくさんの情報を載せていきたいと思います。配付されたらしっかりと読んで、おうちにも持って帰ってくださいね。



### 毎日水筒を持参しましょう！

まだ、4月・・・と思うかもしれませんが今後、気温はぐんぐんと上昇し、汗ばむ日も増えてきます。まだ、体が暑さに慣れないこの時期、熱中症になってしまう人が急増します。

予防のひとつとして、“こまめな水分補給”は欠かせません。登校時には、必ず水筒を持ってくるようにしましょう。そして、体育の後や部活動の時はもちろんのこと、休み時間ごとに、こまめな水分をとる習慣をつけましょう。

中学校のウォータークーラーは、図書室前のグラウンド側に3台、体育館前に3台設置してありますので、水筒の中身がなくなった時や、水筒を忘れてしまったとき等に活用してください。

## 健康診断は体の状態を知るチャンス

児童生徒の健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年4～6月に行われます。毎年、健康診断を受けていると「めんどくさいな～」と思う人がいるかもしれません。しかし、健康診断によって、自覚症状のない病気・身体の異常に気づくことができます。病気や異常の早期発見は、早期治療につながります。また、健康に関心をもち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。

健康診断は受けたらおしまいではありません。検査の数値や診断結果にきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てましょう。



●9日（水） 2測定（身長・体重）、視力検査・・・全学年実施

※半袖体操服の上下と普段使っている人はメガネを忘れずに持参すること！

●15日（火） 尿検査一次・・・全学年実施 ※できるだけこの日に提出しよう！

●16日（水） 尿検査一次（予備日）  
内科検診・・・2-1、3-1、3-2

●23日（水） 内科検診・・・1-1、1-2、2-2

※1年生、3年生は聴力検査を実施します。

※1年生の希望者は、色覚検査を実施します。（希望調査配布済み）

詳細は、後日配付する手紙をご確認ください。

### 《保健室より》

\*保健室の森優樹です。今年度も、皆さんが元気で楽しい学校生活を送れるようにお手伝いしたいと思います。給食時や、休み時間等ウロウロしていることが多いので、ぜひ、たくさんおしゃべりしましょうね。

\*普段は小3、年長、もうすぐ2歳になる3兄弟のお母さんです。趣味はサッカー観戦。

食べることが大好きで、給食も大好きです。

1年間、どうぞよろしくお願いします。

