

# ほけんだより 5月

令和7年5月7日 発行 新生野中学校 保健室



## 健康診断クイズ



春においしく食べられるだけのこ。このだけのこは竹の子どもです。  
いっばな竹になるために実はものすごい勢いで成長します！  
さて、1日に何cm伸びるでしょう？



ゴールデンウィークは楽しく元気に過ごせましたか？新しい学年になり1ヶ月が経ちました。

この時期は、新しい環境に慣れて緊張が解け、**心身に不調を感じたり、ケガをしやすくなったり**します。新しい環境に慣れた今、自分自身の**生活や行動を振り返ってみましょう。**

規則正しい生活を送れていますか？朝ご飯をしっかりと食べていますか？早い時間に眠れていますか？



## 健康診断

～1年生～

尿検査予備日（8日）・歯科検診（9日）・心臓検診（16日）

～2年生～

尿検査予備日（8日）・歯科検診（9日）

～3年生～

尿検査予備日（8日）・歯科検診（13日）

※検尿を1次で提出できなかった生徒は、**29日（木）**に必ず提出してください！！

イライラもモヤモヤの原因って何？



はじめに  
戻る

ほけんだより  
を終わる

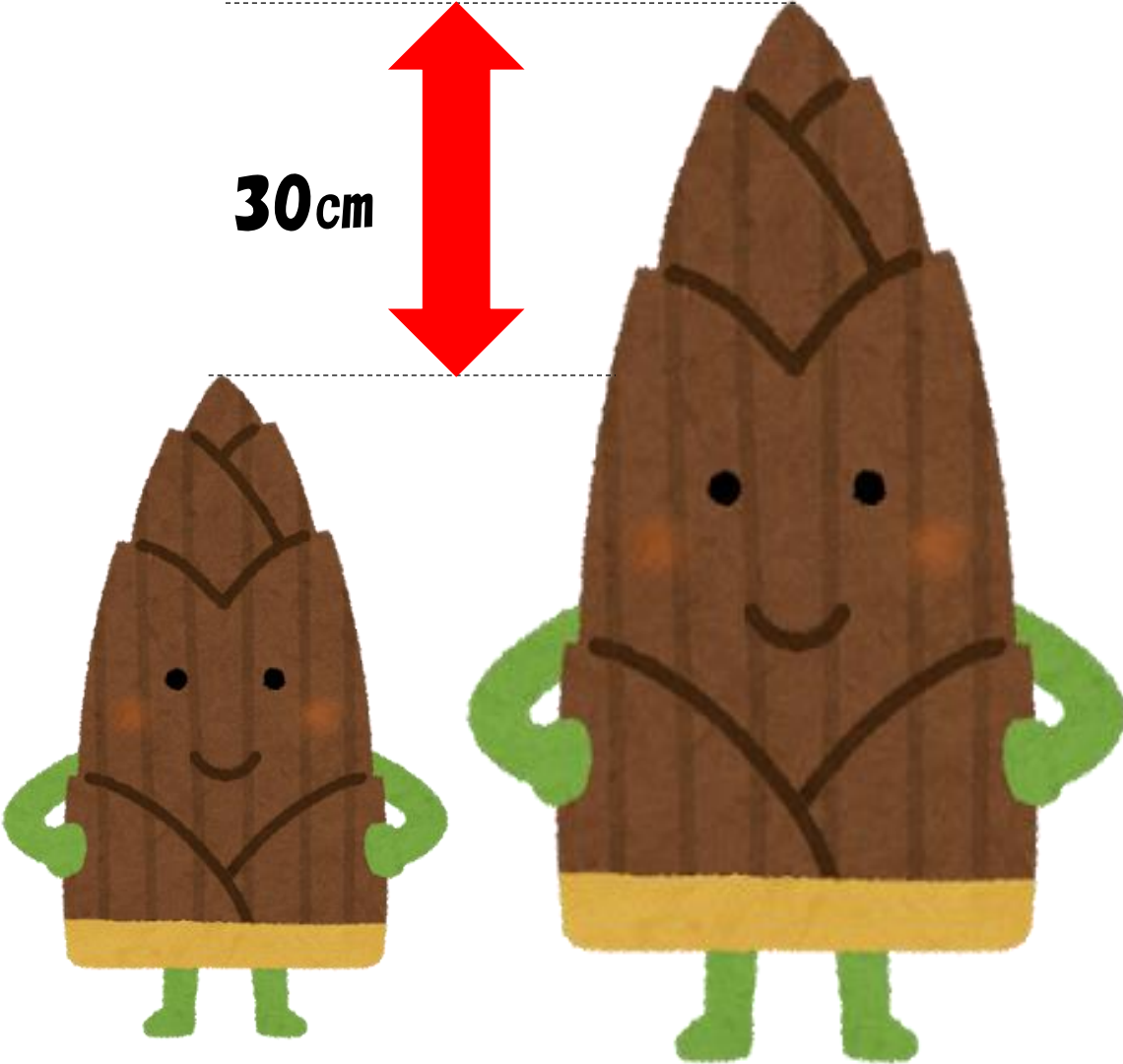
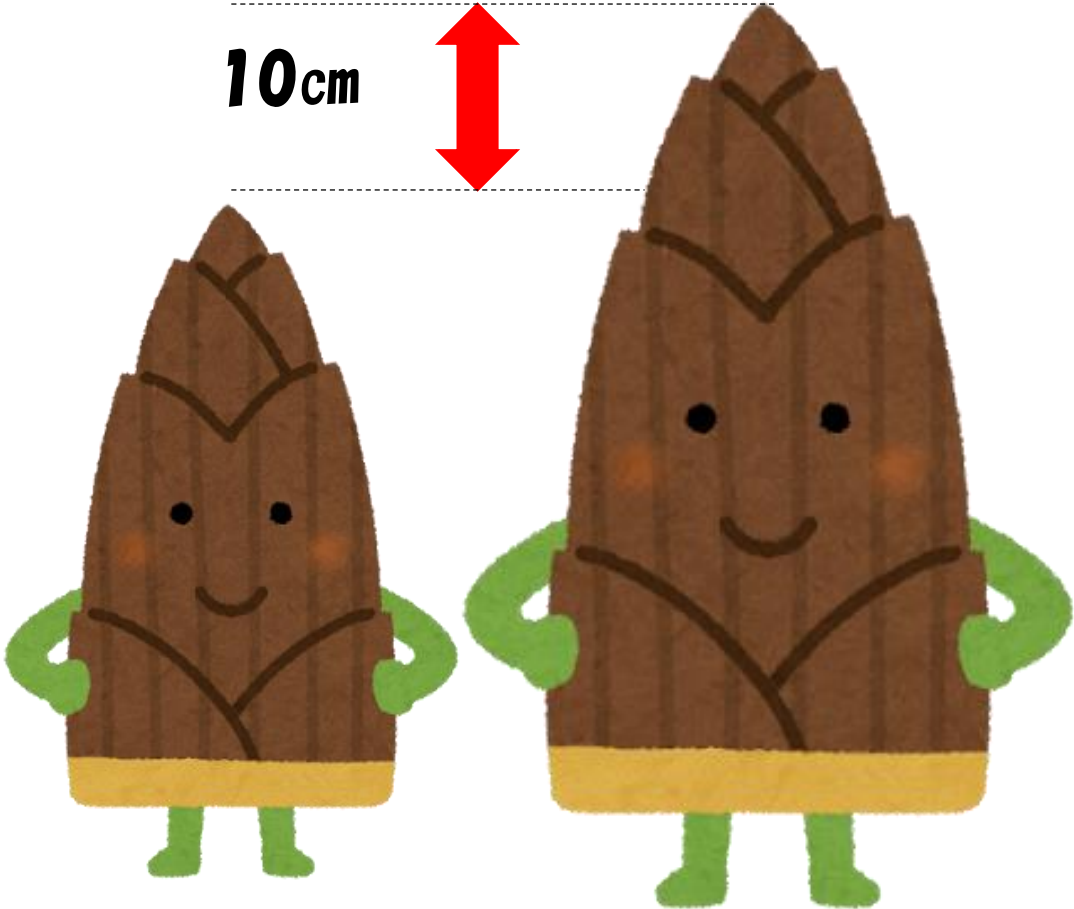
# 健康診断クイズ



春に美味しく食べられるたけのこ。このたけのこは竹の子どもです。  
りっぱな竹になるために実はものすごい勢いで成長します！

**さて、1日に何cm伸びるでしょう？**

正解だと思う方をクリックしよう!!





# 正解

成長のピークには**1m以上**伸びることもあります！

たけのこほど一気に大きくはなりませんが、人も身長がグンッと伸びる時期が**2回**あります。

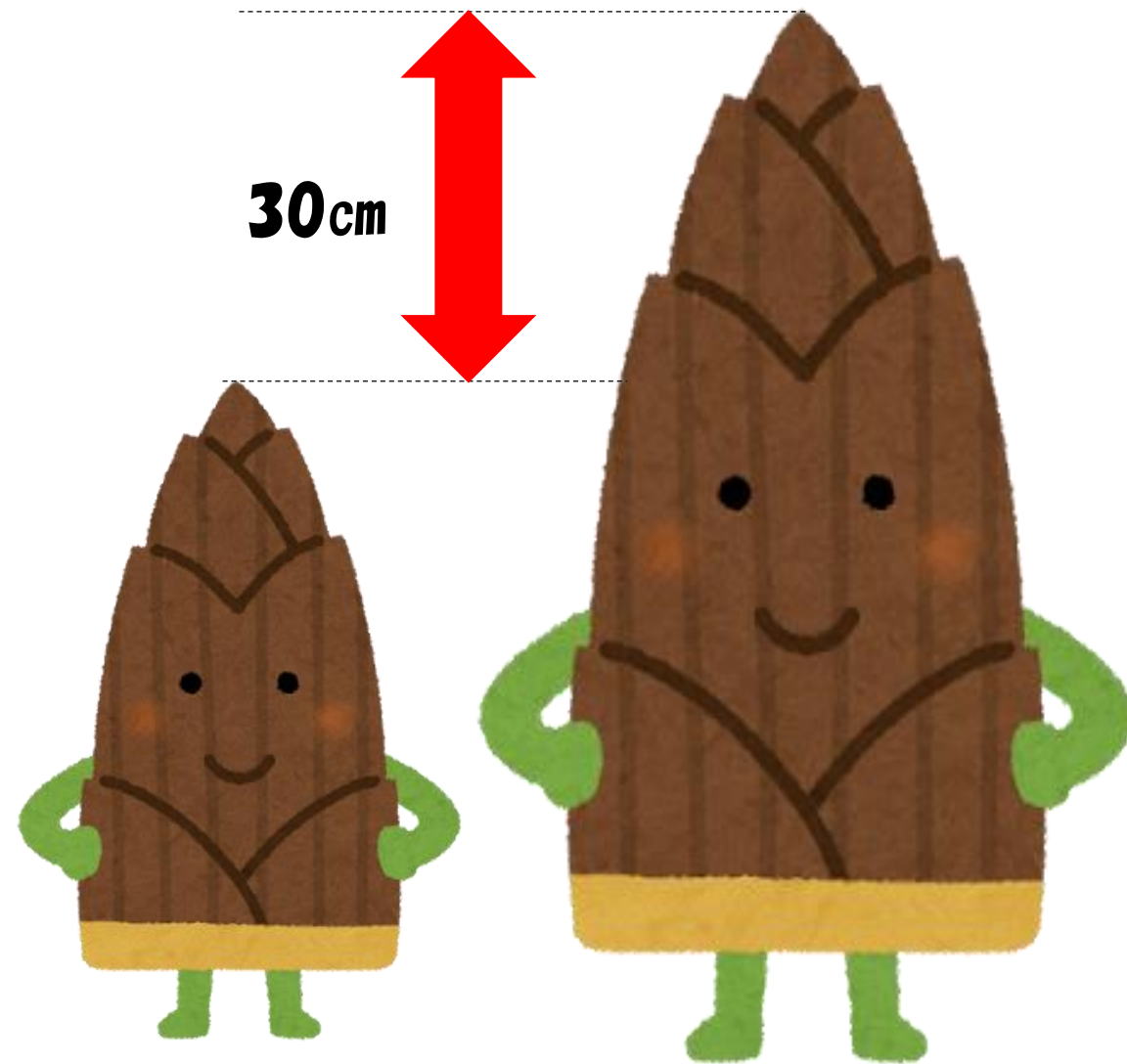
○1回目は、赤ちゃんの頃！

赤ちゃんの頃は、1年に約**25cm**も伸びます！！

○2回目は、小学校高学年～高校生の頃！

1年で約**10cm**伸びる人もいます！！

身体測定の  
目的



# 不正解

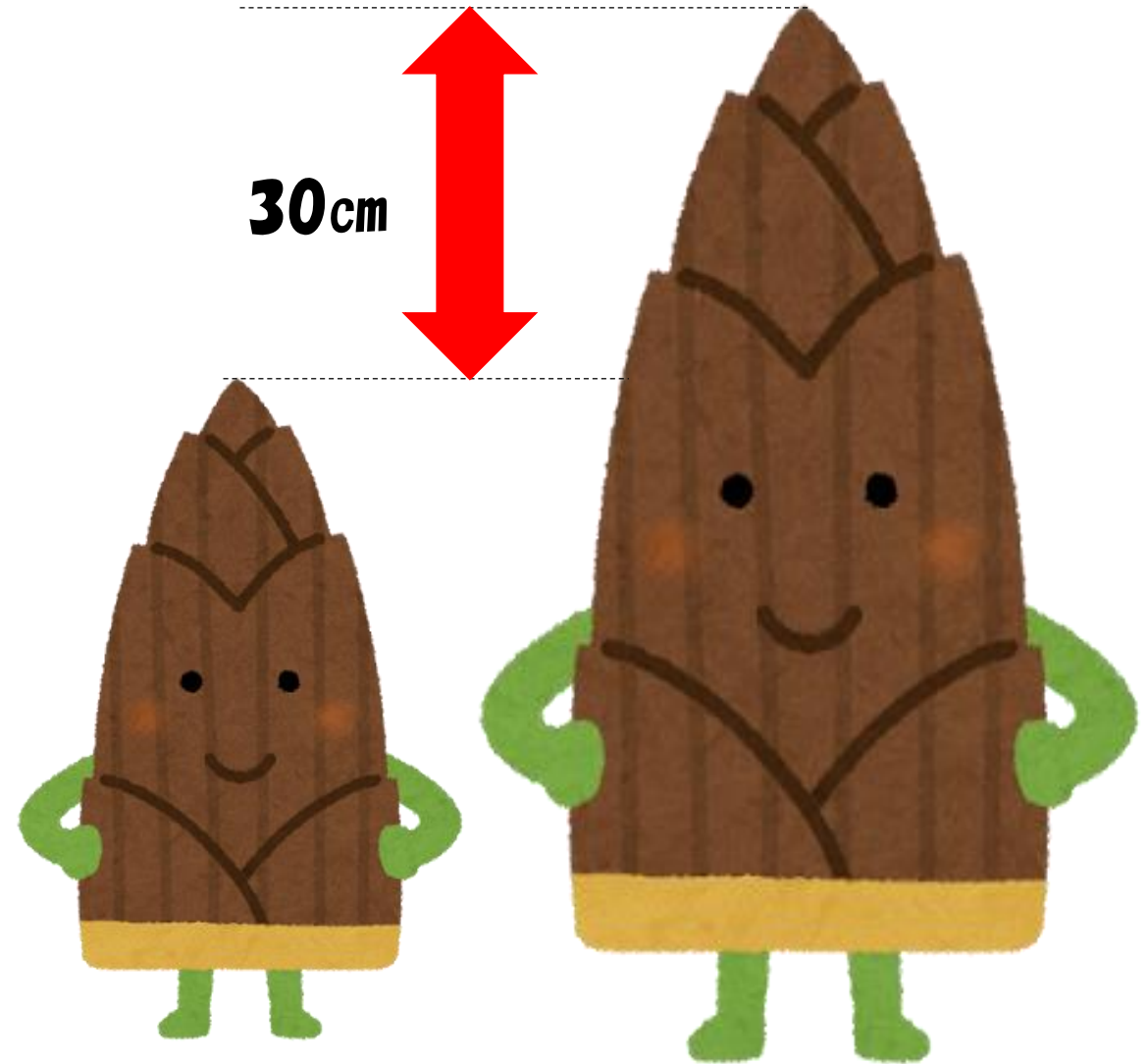
成長のピークには**1m以上**伸びることもあります！

たけのこほど一気に大きくはなりませんが、人も身長がグンッと伸びる時期が**2回**あります。

○1回目は、赤ちゃんの頃！  
赤ちゃんの頃は、1年に約**25cm**も伸びます！！

○2回目は、小学校高学年～高校生の頃！  
1年で約**10cm**伸びる人もいます！！

身体測定の  
目的





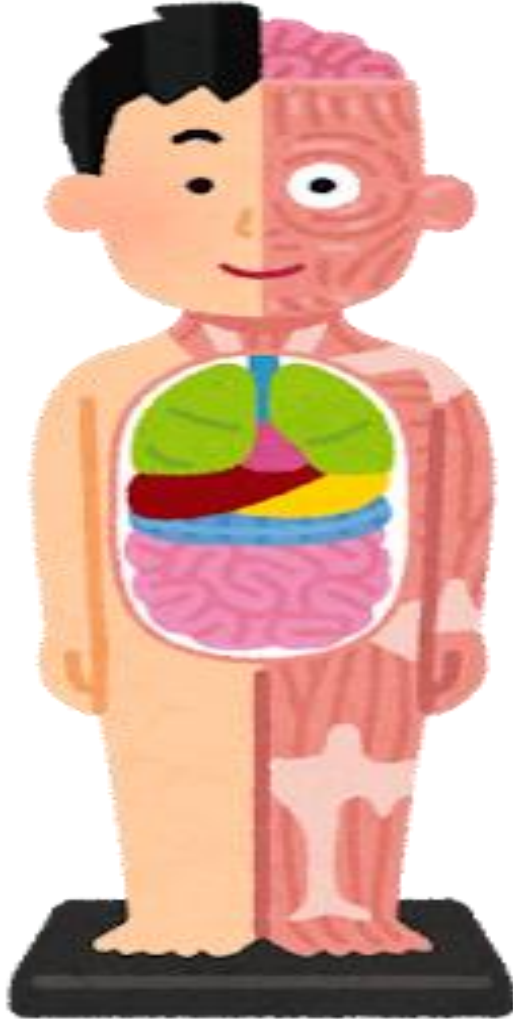
身体測定の目的は、「**身長がしっかりと伸び、体重も同じように増えているか**」を確認するためです。

今回の結果だけでなく、今までの結果とも見比べて体の成長を確認しましょう！

身長や体重の変化は人によって違います。  
友達と比べて伸びが少なくても心配する必要はありませんよ！

**第2問**

# 体のふしぎクイズ



体の中で1番かたいところはどこでしょう？





頭



齒

# 正解

答えは、「**歯**」です!!

歯は、鉄よりもかたく、歯をけずる時はとってもかたいダイヤモンドを使います。

そんな丈夫な歯にも、苦手なものがあります。  
それは…

「**虫歯菌が出す酸**」です。歯を支える歯ぐきや骨が弱ると抜けてしまったり、かみ合わせが悪いとかけてしまうことも…

じょうぶな歯を作るために、  
**ていねいに歯みがきをしましょう!!**

歯科検診  
の目的



# 不正解

答えは、「**歯**」です!!

歯は、鉄よりもかたく、歯をけずる時はとってもかたいダイヤモンドを使います。

そんな丈夫な歯にも、苦手なものがあります。  
それは…

「**虫歯菌が出す酸**」です。歯を支える歯ぐきや骨が弱ると抜けてしまったり、かみ合わせが悪いとかけてしまうことも…

じょうぶな歯を作るために、  
**ていねいに歯みがきをしましょう!!**

歯科検診  
の目的



# 歯科検診

歯科検診では、むし歯があるか見る以外にも、**かみ合わせに問題がないか、歯ぐきは健康か、歯みがきがじょうずにできているかなど**を校医の先生が診てくれます。

中学生はむし歯になりやすい子どもの歯があたり、歯のはえかわりで歯並びが変わっていく大切な時期です。  
歯科検診をしっかりと受けて、口の中の状態を知っておきましょう！

最終問題

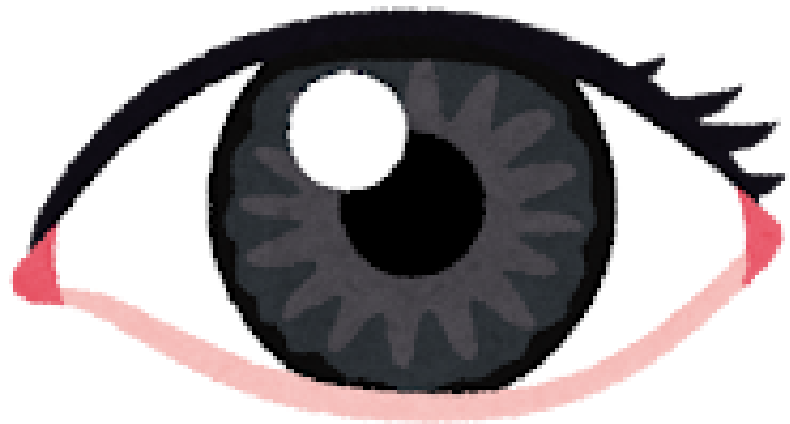




# 健康診断クイズ

この道具は一体何の検診に使う物でしょう？





**眼科検診**



**耳鼻科検診**

# 正解



正解は「**耳鼻科検診**」です！

左の絵の先生が左手に持っているものは、「**耳鏡（じきょう）**」

右手に持っているものは、「**舌圧子（ぜつあつし）**」

最後に、ハサミのような形の道具を「**鼻鏡（びきょう）**」  
といいます。

耳鼻科検診  
の目的

# 不正解



正解は「**耳鼻科検診**」です！

左の絵の先生が左手に持っているものは、「**耳鏡（じきょう）**」

右手に持っているものは、「**舌圧子（ぜつあつし）**」

最後に、ハサミのような形の道具を「**鼻鏡（びきょう）**」  
といいます。

耳鼻科検診  
の目的



# 耳鼻科検診



耳鼻科検診は、校医の先生に**耳・鼻・のど**を診てもらいます。

道具を使い、普段自分や周りの人から見えない部分までしっかりとみて、病気がないかどうか、問題なく育ってきているかどうかなどを調べます。

ほけんだより  
を終わる

はじめに  
もどる



正しく検診を受け、体に異常がないか、しっかりとみてもらいましょう!!



**最後まで見てくれてありがとう!!**

**1年生は初めてのデジタルほけんだより  
でしたが、どうでしたか？**

**これから沢山の保健の情報を、このデジ  
タルほけんだよりで発信していきます。**

**「けがの手当てはどうやってするの？」・  
「これからの季節気を付けた方がよいこと  
は？」**

**などほけんだよりで知りたいことがあつた  
ら、ぜひ保健室にリクエストしに来てくだ  
さい!!**

**待っています😊**