

# ほけんだより 5月

令和7年5月1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？

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っていますか？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？

イライラとモヤモヤの原因って何？



CLICK

## 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!!

はじめに  
戻る



ほけんだより  
を終わる

イライラとモヤモヤの原因って何?  
?



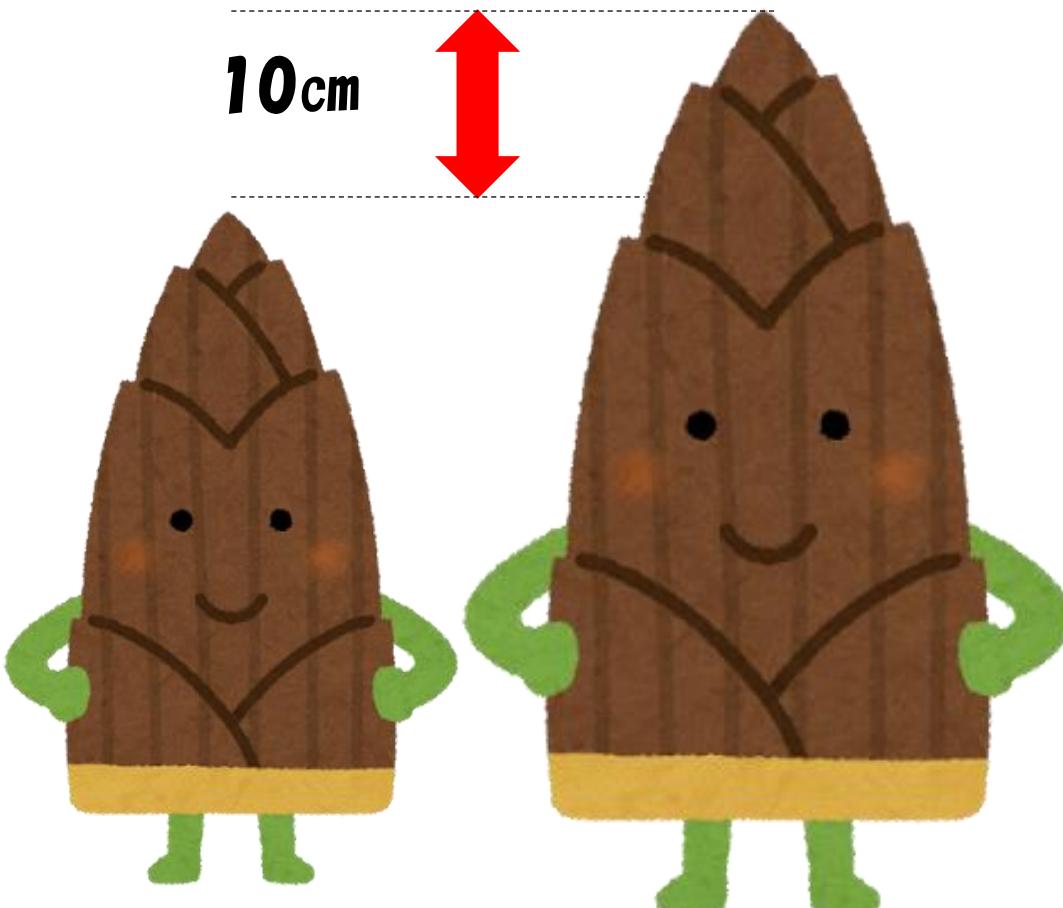
# 健康診断クイズ



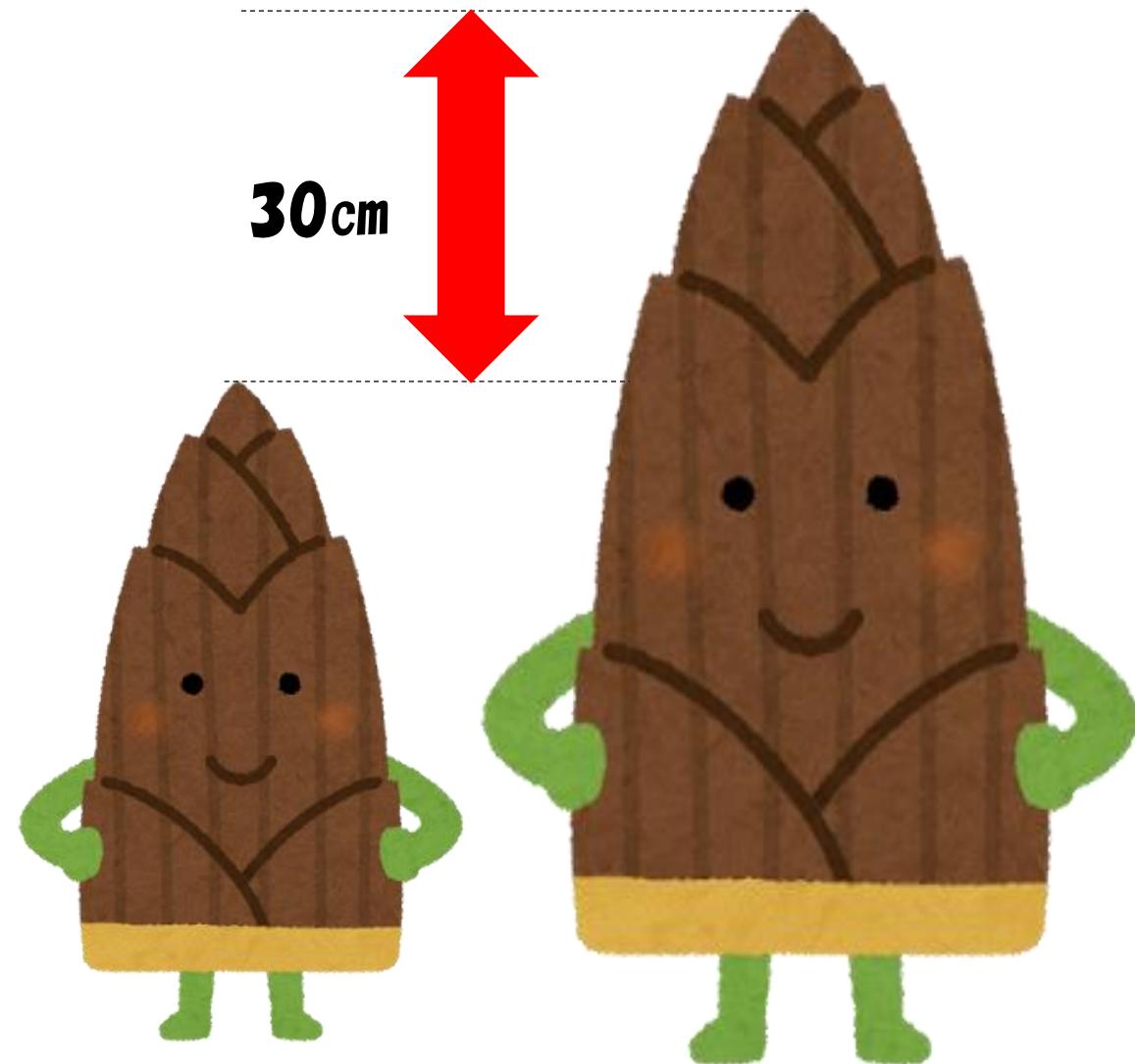
春においしく食べられるたけのこ。このたけのこは竹の子どもです。  
りっぱな竹になるために実はものすごい勢いで成長します！  
**さて、1日に何cm伸びるでしょう？**

**正解だと思う方をクリックしよう !!**

10cm



30cm



# 正解

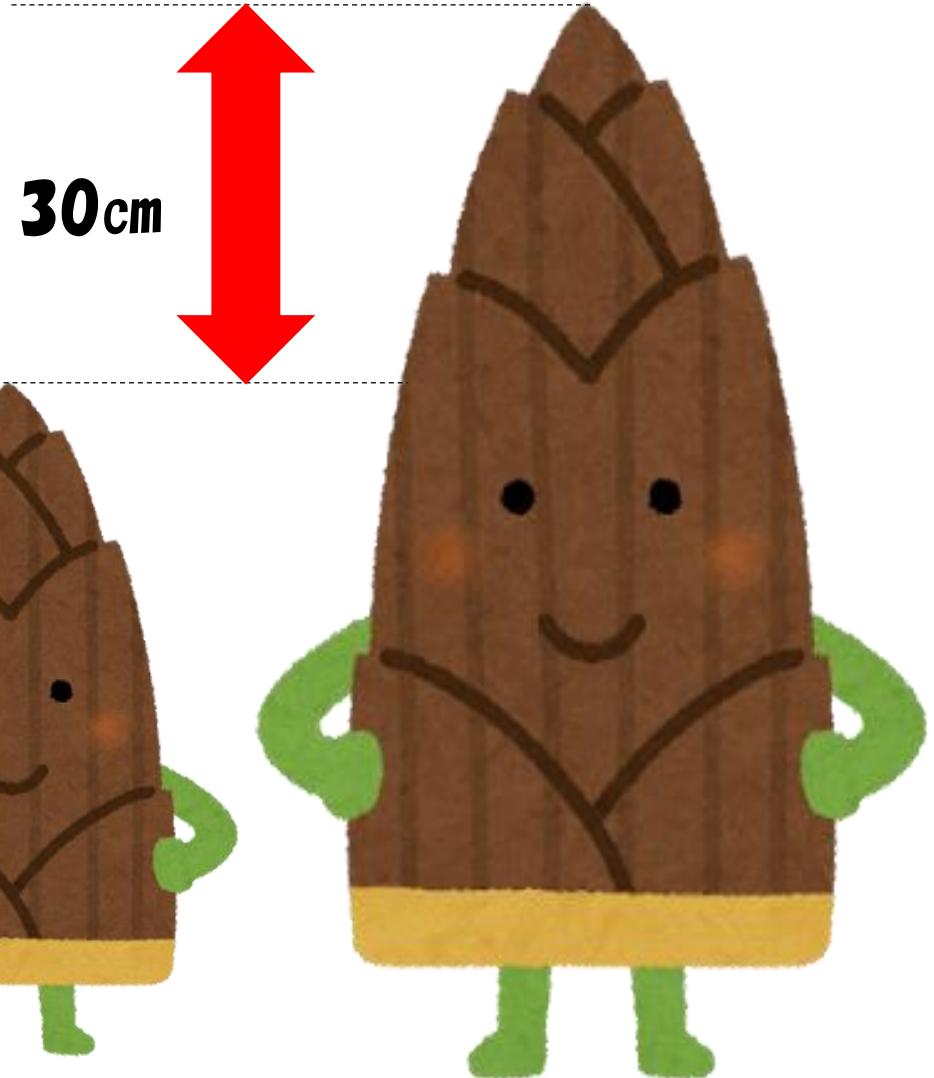
成長のピークには**1m以上**伸びることもあります！

たけのこほど一気に大きくはありませんが、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

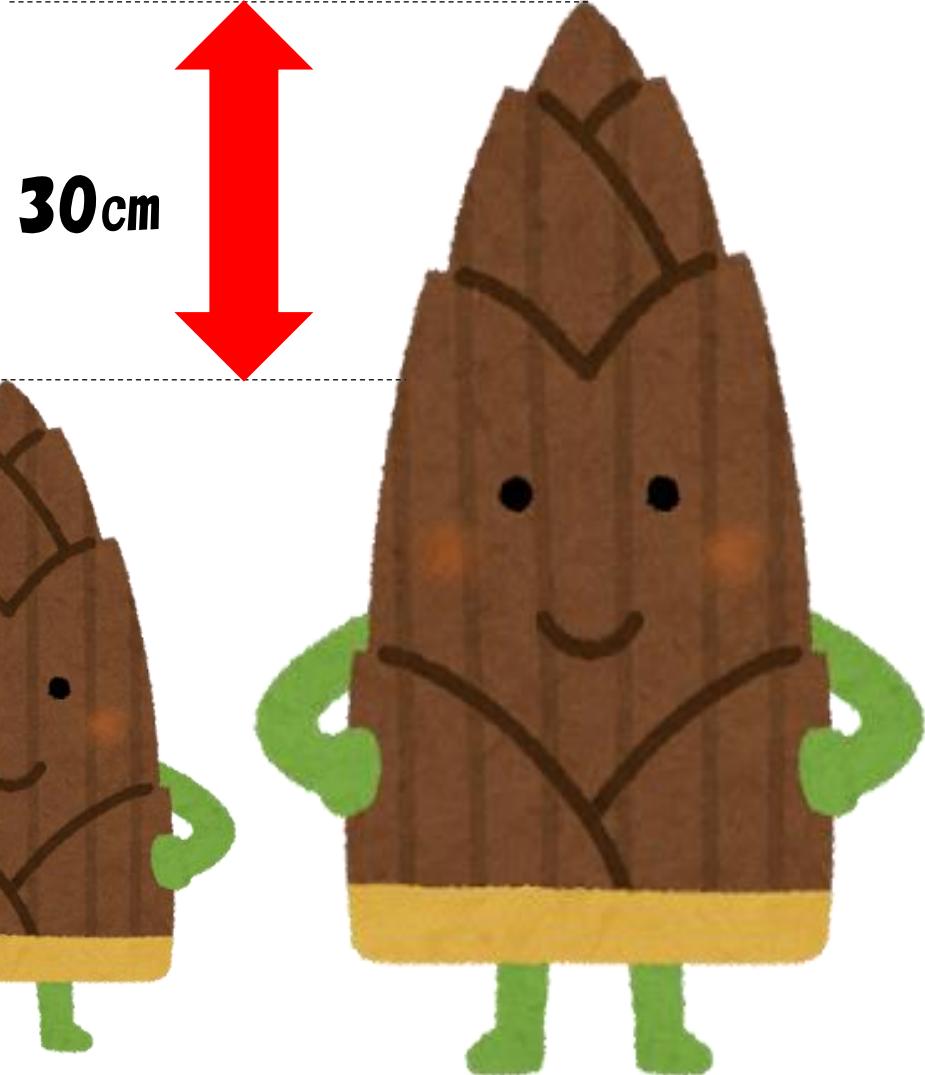
成長のピークには**1m以上伸びることもあります！**

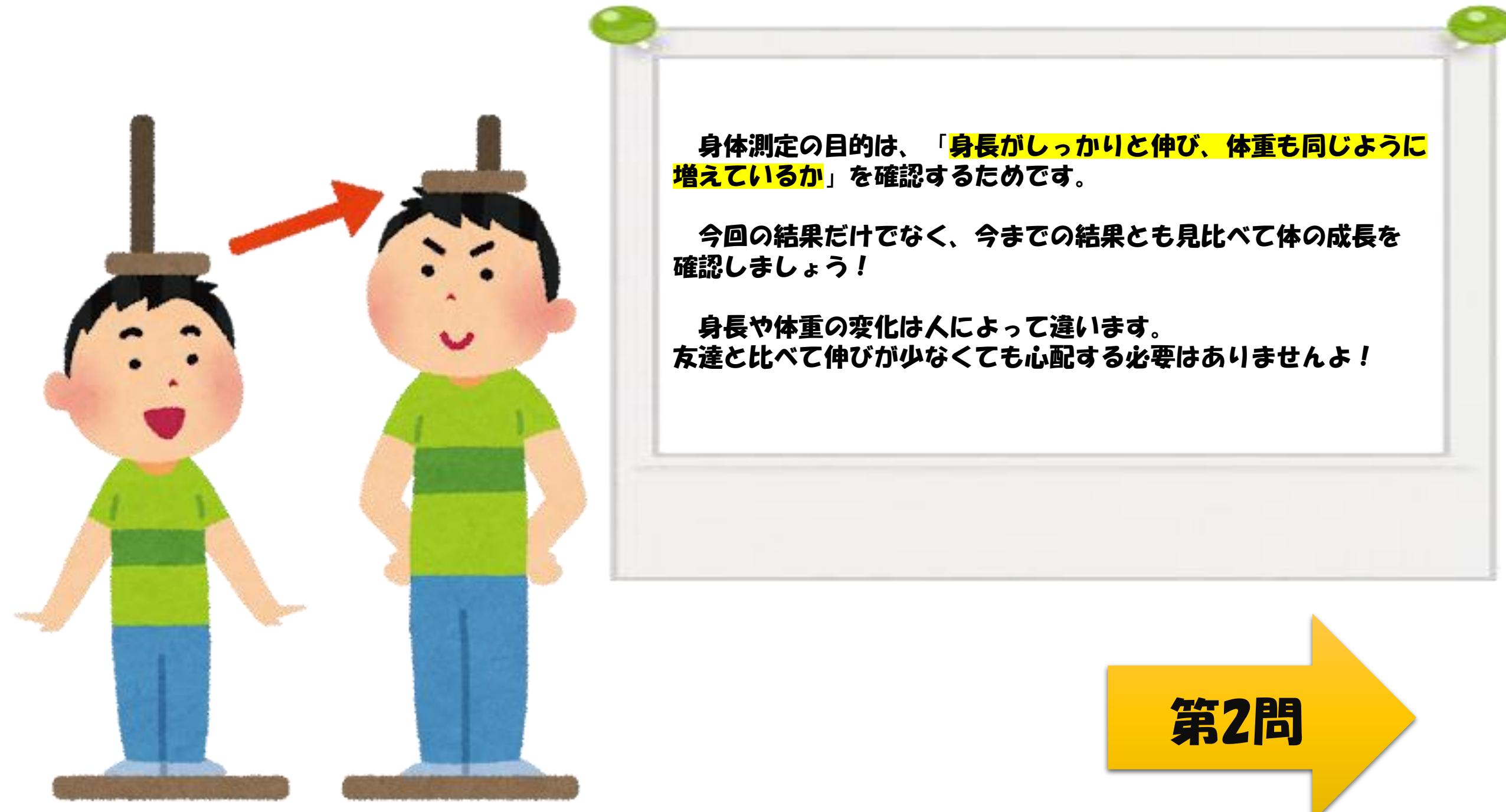
たけのこほど一気に大きくはありませんが、人も身長が  
グンッと伸びる時期が**2回**あります。

○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





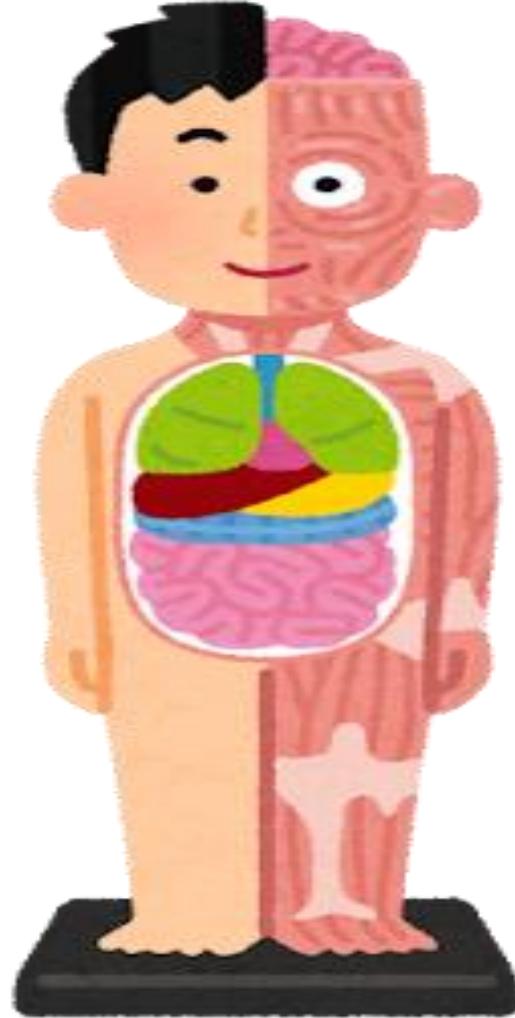
身体測定の目的は、「**身長がしっかりと伸び、体重も同じように増えているか**」を確認するためです。

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！

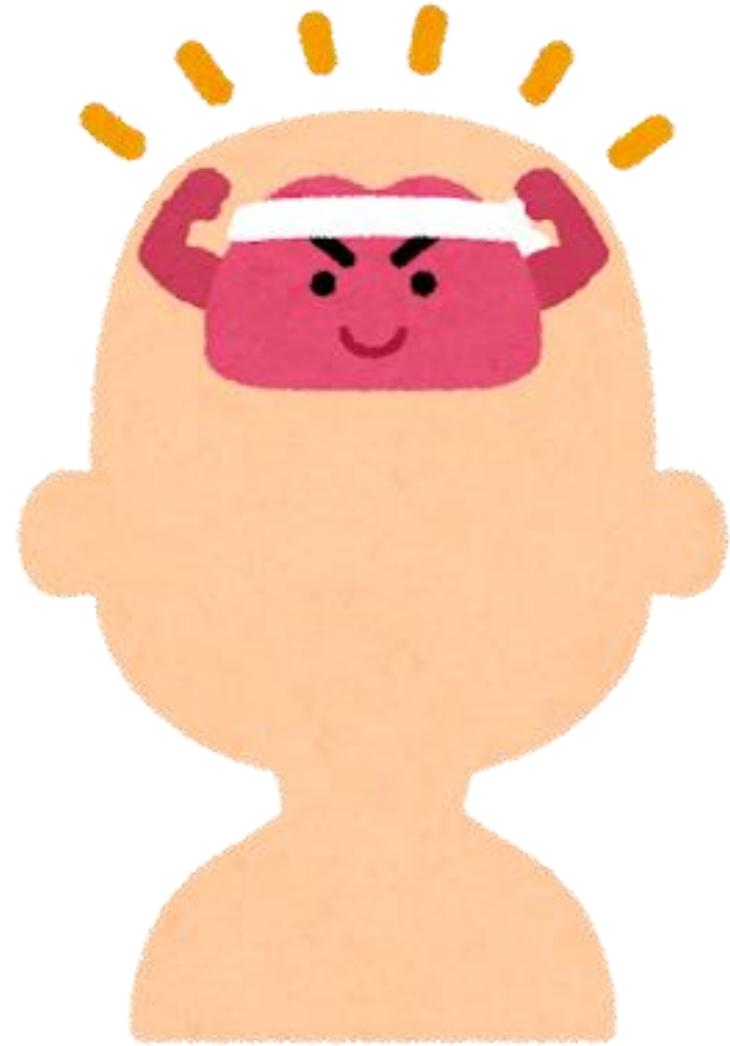
身長や体重の変化は人によって違います。  
友達と比べて伸びが少なくて心配する必要はありませんよ！

第2問

# 体のふしきクイズ



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ったり、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！

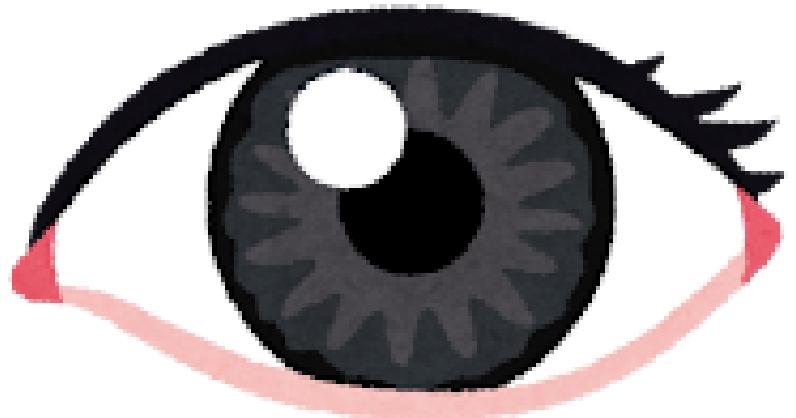
最終問題



# 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？





**眼科檢診**



**耳鼻科檢診**

# 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、問題なく育つてき  
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。  
「けがの手当はどうやってするの？」・  
「これから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ったら、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 😊**