

ほけんだより 4月

2024-1-1
令和6年4月3日
大阪市立矢田中学校
健康教育部
ほけんしつ

ご入学おめでとうございます。

新しい環境に、緊張はあるものの、期待や楽しみがいっぱいのことだと思います。いろいろなことに挑戦し、自分を高められる1年にしてほしいと願っています。ただ、この時期は環境の変化から、体調を崩すこともあります。早め早めの休養を心がけましょう。

保健関係書類提出について(1年生)※提出4月8日まで

	項目	注意事項
1	結核健康診断調査票(白色)	<input type="checkbox"/> 質問1~7について「はい」か「いいえ」を答えてください
2	心臓病調査票(ピンク色)	<input type="checkbox"/> 質問1~5について「はい」か「いいえ」を答えてください
3	日本スポーツ振興センター加入同意書	<input type="checkbox"/> 提出忘れがないようにしてください

定期健康診断の日程(1年生)

日程	項目	注意事項や準備するもの
4月9日(火)	発育測定・視力検査	<input type="checkbox"/> 白袖体操服、ハーフパンツ (体重測定以外は長そで長ズボンの体操服でもよい) <input type="checkbox"/> 頭の上で髪を結ばない <input type="checkbox"/> 眼鏡を使用している人は、眼鏡を忘れない
4月11日(木)	内科検診	<input type="checkbox"/> 一泊移住検診をかねている
4月25日(木) 26日(金)	尿検査(1次)	<input type="checkbox"/> 提出忘れをしない
4月~5月	聴力検査	<input type="checkbox"/> 静かに検査を受ける
5月21日(火)	歯科検診	<input type="checkbox"/> 朝食後、歯みがきをして登校する
5月28日(火)	耳鼻咽喉科検診	<input type="checkbox"/> 前日に無理のない程度に耳そうじをする
5月30日(木) 31日(金)	尿検査(2次)	<input type="checkbox"/> 提出忘れをしない
未定	眼科検診	<input type="checkbox"/> コンタクトレンズの人はそのまままでよい

小さな習慣で

三日坊主になさよくなら



新学期、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないでしょうか。でも、中には「最初はがんばっていろいろ挑戦するけど、いつも三日坊主で終わる」という人もいるかもしれませんね。

そんな人には / **小さな習慣作りがオススメ**

STEP
1

「なりたい自分」をイメージし、やるべきことを書き出す

例 憧れの学校に入学している自分 → 偏差値を10上げる

STEP
2

簡単にできることから始める

例 夕食後に問題集を10分だけ開く

STEP
3

記録する

例 できたらカレンダーに○をつける



続けるコツは、
小さな達成感を
毎日感じること。
ぜひチャレンジ
してみてください。

保健室の利用について

保健室では、生徒のみなさんが心身ともに健康で安全な学校生活を送れるように、「保健管理」「保健教育」「健康相談」などの仕事をしています。

けがをしたとき、体調が悪いとき、心身の相談をしたいときなどは、次の決まりやマナーを守り、どの人も気持ちよく利用できるようにしましょう。

保健室利用の決まり

- ①保健室では、その日に学校で起きた、けがや体の不調に対しての応急手当を行います。※継続的な治療（シップやガーゼの交換など）はできません。
- ②体の調子が悪いときは、学級担任か学年の先生（授業中は教科担当の先生）に連絡し、保健室利用カードを持って保健室に来てください。
※ただし、緊急の場合は直接保健室へ！
- ③保健室での経過観察は原則1時間までです。
- ④先生の許可なく保健室の器具などを使用してはいけません。
- ⑤内服薬はおいていません。必要な内服薬は自己管理しましょう。
※友だち同士で薬をあげたりもらったりしては絶対いけません。
- ⑥正しい手当をするために、保健室ではルールを守り、症状や状況を正しく話してください。