



4月

令和 7年 4月
第一中学校 保健室

新しい学年がスタートしました。慣れない環境は、
自分が思っているよりも疲れているものです。そし
て、4月は行事の多い時期でもあります。翌日まで疲れをひきずらないように、休む
時間もしっかりととりましょう。

何をするにも健康が基盤になります。

毎日、GOODな自分であるために…

健康を支える 3つのキホン

①生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養・バランスの良い
食事・適度な運動で作られます。

②予防

感染症予防の基本は、手洗い・うがい。生活リズムを整
え体の免疫を高めることも予防につながります。

③心のケア

上手にストレスを発散して、リラックスできる時間を
持ちましょう。保健室や相談室も利用してくださいね。

健康診断もヒントに
なります



健康であるために足りないものがないか、健康をじゃま
しそうなものがないか、それらを調べてもらうのが健康診
断です。今の体の状態を知って、何かあればどうしたら
良くなるか考えてみましょう。もちろん、治療勧告が
配布されたら受診も忘れずに。

また、今年度もプライバシーに配慮しながら安全に実施して
いきます。ご協力よろしくお願いいたします。

健康診断のお知らせ

4・5月予定分

4/22 (火)	尿検査①	8:30まで	全校生徒・職員
5/12 (月)	尿検査②	8:30まで	1次未提出者
14 (水)	心電図	11:20~	1年生
15 (木)	歯科検診	8:35~	2年生5クラス
	内科検診	13:20~	わかあお+3年生5クラス
28 (水)	尿検査③	8:30まで	2次検査 1次未提出者
29 (木)	歯科検診	8:25~	3年生+1年2クラス+わかあお

保健室からのお知らせ

○日本スポーツ振興センターについて

学校管理下でけがをした場合には、子ども医療券を使わずに医療機関で
治療を行ってください。受診した際、医療機関で『学校管理下でケガをし
たこと』をお伝えください。また、学級担任・部活動顧問等に受診の報告
もお願いいたします。掛け金は5月の集金額に含まれます。

○出席停止に関する登校届けについて

本日ひとりに2枚、登校届けを配布しました。家庭で保管をお願いいたしま
す。また、一中のホームページからもダウンロードできますのでご活用くださ
い。

