



4月 保健だより

第1号
令和7年4月8日
日立市立豊浦中学校

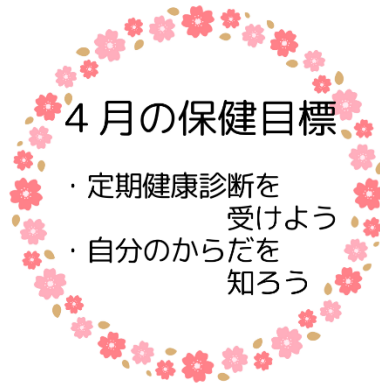
ご入学・進級 おめでとうございます

新しい生活がスタートします！

ドキドキ、ワクワクする気持ちや、不安な気持ち、それぞれの思いがあふれていることと思います。

4月は、新しい生活に慣れるために頑張るあまり、自分でも気づかない間に心と体が疲れてしまうことが、誰にでも考えられます。

運動、食事、睡眠と休養を十分にとり、体調をしっかり整えましょう！



4月の保健目標

- ・定期健康診断を受けよう
- ・自分のからだを知ろう

はじまるよ

健康診断！

1学期は健康診断が盛りだくさん！
しっかりと予定を確認して、
受診もれのないようにしましょう！

日時	検診項目	注意点
4月8日（火）	身長・体重	高い位置のポニーテールは控えましょう。
	視力検査	めがね や コンタクト を使用している人は忘れずに！
	聴力検査（1・3年生）	前日に耳そうじをしておきましょう。
4月16日（水）	内科検診 1日目 3年生、2-1、2-2	学校医の佐々木栄一先生 が検診をさせていただきます。 生徒のみなさんのプライバシーに配慮した検診を行います。服装のことや注意点は、後日詳しくお知らせします。 不安なことがあったら教えてください。
4月23日（水）	内科検診 2日目 前回欠席者、2-3、1年生	詳細は、4月8日（火）に配付するお知らせをお読みください。
5月8日（木）	心臓検診 （1年生のみ）	検査日が近づいてきたら、採尿容器と案内を配付します。
5月9日（金）	尿検査1次	歯みがきを丁寧にして、登校しましょう。
5月15日（木）	歯科検診	対象となる生徒のみなさんには、改めて案内を配付します。
6月19日（木）	尿検査2次	

※何らかの事情で日程が変更になる場合は、改めてお知らせします。

保護者の方へお知らせとおねがい



①保健関係の提出物について

お子さんの学年によって、提出物が異なります。以下を参考にしてください、期限内の提出をお願いします。

	保健調査票	心臓検診 問診票	スポーツ振興 センター 加入同意書
1年生	○	○	○
2年生	○	×	×
3年生	○	×	×

○…提出あり ×…提出なし

全て**4月8日（火）**に配付します。

記載例と一緒に配付されるものについては、よくお読みになってご記入ください。

**全て、しめ切りは、
4月15日（火）です。**

②保健室での対応について

保健室では学校でその日に起きたけがや病気に対して応急処置を行います。ご家庭でのけがや病気は、ご家庭での対応をお願いいたします。

また、体調不良等による保健室での休養は**原則1時間**としており、学校生活の継続が難しい場合には、お迎えをお願いすることがございます。すぐに病院受診が必要となるけがが発生した場合も同様です。

なお、けがや体調不良による早退の場合は、保健室前まで車で来ていただきますようお願いいたします。

保健室は職員室の隣で、
外の物干し竿が目印です



ご挨拶

保健室を担当します。沼部 里咲です。
生徒のみなさんが、心も体も健康で、充実した
学校生活を送ることができるよう、精一杯サポートします。
どうぞよろしくお願いいたします。