

# ほけんだより 4月



令和 8 年 4 月 13 日  
江東区立深川第八中学校

入学、進級おめでとうございます。新しいクラスや生活が始まり、楽しい気持ちと同時に、不安を感じている人もいるかと思います。体のことだけではなく、心が落ち着かない時など、いつでも保健室に来てくださいね。早速ですが4月は健康診断が続きます。自分の体の状態を知る機会ですので、忘れずに受けるようにしましょう。

## 保健室で できること、 やれること



- けがの応急手当て
- 体調不良時の一時休養
- 悩みや困りごとの相談
- 身長や体重の測定
- 保健にかかわる学習  
(本や資料などもあります)

養護教諭の

です。

みなさん、よろしくお願いします。



## 【保健室の使い方について】

### ●授業中に利用する場合

→教科担当または担任の先生に**保健室利用連絡票(黄色い用紙)**を記入してもらってから来室してください。

### ●休み時間に利用する場合

→クラスの保健委員または学委委員に口頭で伝え、学年の先生がいれば黄色い用紙を記入してもらってください。

※1人で来室せず、保健委員もしくは学級委員付き添いの元、来室してください。

### ●けがをしたとき

→傷口が汚れている場合は、水道水でよく洗ってから来てください。



## 健康診断が始まります！

### 身体計測

身体計測は、他の人と比べるものではなく、自分の成長を知る機会です。去年の自分と比べて成長を感じてみましょう。

### 視力検査

視力検査は、目の見え方の状態を知る大切な検査です。検査当日、メガネやコンタクトを忘れずに持参しましょう。

### 歯科検診

歯科検診は、むし歯や歯ぐきの状態など、口の中の健康を確認する検査です。検診前は歯磨きをして、口内を清潔にしましょう。

### 耳鼻科検診

耳鼻科検診は、耳・鼻・喉の健康状態を知る機会です。検診前は耳掃除を行い、当日は、髪の毛が耳にかからないようにしておきましょう。

### 眼科検診

眼科検診は、目の異常の有無を確認し、目の健康を守るための検査です。検査当日、メガネやコンタクトを忘れずに持参しましょう。

### 尿検査1次

尿検査は、腎臓などの働きや体の状態を確認する大切な検査です。当日の朝、尿を取り忘れずに提出しましょう。