

# ほけんだより 4月号

2026年4月  
愛川中学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。保健室の長坂です。新学期の始まりは、新たな学年にワクワクした気持ちで楽しみな半面、不安なこともあると思います。そんな時はいつでも保健室へ来てください。新生活で慣れないことがあると思いますが、体調管理に気を付けて過ごせると良いですね。まずは素敵な『あいさつ』から、新しい友達や、先生との関わりを第一歩を始めていきましょう。どうぞよろしくお願いします！

## 将来につなげる！ 健康診断

「健康診断に興味がない(ない)のは、それだけ元気な証拠」と思う人もいるかもしれませんが、確かに体調が悪くないのはいいことですが、自覚症状の有無だけで過信することは危険です。また、これからの生活を考えても、心身の健康に意識を向ける習慣はとても大切です。

健康診断を受けたときの状態や結果だけにとらわれず、長いスパンで自分の将来の健康を考えるために活用してほしいと思います。

## 4月の健康診断

項目	月日・対象
身体計測・視力	9日(木) 全学年
聴力	9日(木) 1・3年
尿検査	16日(木) 全学年
内科検診	20日(月) 3年・2-1
	21日(火) 1年・2-2

検診の前には、検診だよりを配布します。いつ？ 場所は？ 服装は？ 方法は？ 必要なことが載っていますので、必ず、自分で確認が必要です。

## 学校医さんを紹介します

- 内科 … 八木 健太郎先生 (八木クリニック)
- 歯科 … 松本 史孝先生 (松本歯科クリニック)
- 眼科 … 新藤 裕実子先生 (ユノクリニック)
- 耳鼻科 … 相原 均先生 (あいはら耳鼻咽喉科)
- 薬剤師 … 栗山 芳樹先生 (ひなた薬局半原店)

ぜひ素敵な挨拶をしましょう！

お世話になります！



ケガの手当



一時休養



学習・質問



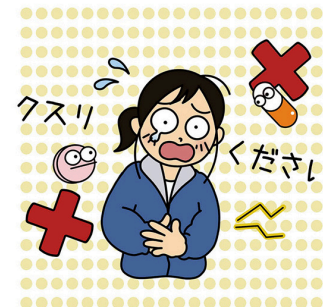
悩み相談



保健室で

# できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。  
緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。



薬をもらうことはできません

継続した手当はできません



自分の体を自分で守る一歩を

4月はクラス替えなどの環境変化もあり「がんばろう」と気持ちが入りやすい時期です。でも、がんばりすぎると体や心が疲れてしまうことがあります。頭やお腹が痛い、なんとなく元気が出ない。それは体からの「少し休んで」の合図かもしれません。そんなときは保健室に来てください。ちょっと休憩したり、お話を聞いたり、一緒に原因を探ったりします。



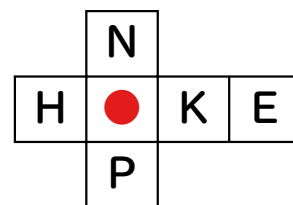
保健室はケガや体調が悪いときだけの場所ではありません。気分が落ち着かない、教室に入りづらい。そんなときに来てもいい場所です。

保健室を使うのは、決して弱いからではありません。がんばる日もあれば、力を抜く日があってもOK。自分の体や心と相談しながら、新しい一年を自分のペースでスタートしましょう。



ちょっと一息・・・

謎解きつくってみたのでぜひ解いてみてください！



4 2 1 3 6 = のとき、  
2 1 5 6 3 = 答え

hint  
は英語で？

★答えは保健室前に貼っておきます！