ほけんだより

２０２５年4月
摂津市立第二中学校
保　　健　　室

はじめまして、保健室の新村、志賀です。
1年生の皆さん、入学おめでとうございます。いよいよ中学生ですね。最初は緊張して疲れると思いますが、少しずつ慣れていってくださいね。
2･3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新しいクラスはどうですか？
1年間楽しく過ごせますように。
みなさんが心も体も健康で安全に学校生活を送れるようにサポートしていきます！
よろしくおねがいします。

健康診断が始まります

健康診断では、体がどのくらい成長したか、体に病気や異常がないかを調べます。自分の健康状態を知る、年に一回のチャンスなので、持ち物や服装を準備して受診するようにしましょう。

健康診断スケジュール

メガネ・コンタクトレンズ・
体操服を忘れずに

4月

4/　9（水）	身体測定・視力聴力検査 2・3年
10（木）	身体測定・視力聴力検査 1年
15（火）	尿検査一次
16（水）	
24（木）	内科検診 2・3年

5月

1（木）	尿検査一次もれ
7（水）	心電図 1年、2・3年抽出者
13（火）	尿検査二次
20（火）	内科検診 1年
22（木）	尿検査二次もれ
23（金）	歯科健診 3年
27（火）	歯科健診 2年

学校医さんの紹介

お世話になる学校医の先生方を紹介します。健診のときはあいさつをしましょう！

内科・男子	近藤　桂一　先生
内科・女子	近藤　正子　先生
歯科	有馬　幸宏　先生
耳鼻科	橋本　光弘　先生
眼科	所　敏弘　先生
薬剤師	宮部　貴　先生

6月

6/　3（火）	歯科健診 1年
5（木）	耳鼻科検診（問診票による抽出者）
9（月）	心臓二次
19（月）	眼科検診（問診票による抽出者）

保健室利用のルール

行く前に先生に伝える

黙って保健室に行くとみんな心配します。ひとこと伝えましょう。

入退室のときはあいさつをする

入るときは学年・組・名前を教えてね。出るときはお礼も忘れずに。

保健室内では静かにする

ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。

保健室ではこんなことはできません

生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。