



保健だより NO. 1

令和6年4月9日
大崎上島中学校
保健室

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。中学校生活がスタートしましたね。これから出会うたくさんの人や出来事は、きっとみなさんを大きく成長させてくれます。新しいクラス、先生、教室など…ワクワクするけれど、緊張することも多いと思います。けがや体調不良以外でも、不安なこと心配なことなど、遠慮せずに相談して下さいね。

充実した1年になるように、心や体の健康面をサポートしていきたいです。これから一緒に大崎上島中学校でたくさん良い思い出を作りましょうね。

元気いっぱいすてきな1年になるように保健室から応援しています。



① どこにあるの？



保健室は1階の西階段を降りてすぐ。保健室に来る時は、教科担当の先生か担任の先生に伝えてから来てね。

保健室を紹介します！

② 先生はいるかな？



保健室入り口の
ドアに注目！

保健室の入り口のドアにかざってある、たぬきのお腹に注目！
☆が指してある場所に先生（松本）がいるよ。保健室にいない時は職員室の先生に声をかけてね。

③ 体調が悪い時には…



休養したら良くなりそうな時には、ベッドでゆっくり休もう。それでも良ならない時には無理をせず家でゆっくり休養してね。周りの人はお静かに…気持ちを大切にしよう。

④ 石けんや掃除用具が足りなくなったら…

必要な時は保健室に取りに来てね。先生がいないときは職員室の先生にお願いしよう。

物を借りるときや持って行くときは、先生の了解を得てから持って行ってね。

休憩や放課後を利用して
他にも、こんなときに来てね！



悩みや相談がある…
ほっと一息したい…

そんなときは

ソファに座って、ゆっくり話を聞かせてね。

イライラしたい、
悲しくて気持ちを落ち着かせたい



身長計や体重計、健康に関する本など健康グッズがいっぱいだよ！

体や心のことについて知りたいとき

身体測定・視力検査

4月10日(水)4校時

体操服を忘れずに
持ってきてましょう。

普段、メガネやコンタクトを使
っている人は、視力検査のと
きに使うので忘れずに持って
来てね。

身体測定

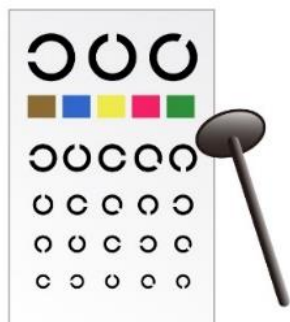


学期に1回、身体測定を行います。体は大きくなったかな？身長は伸びたかな？
どきどき、わくわくする人も多いと思います。

一人一人成長は違うので、人と比較せず、自分自身の成長を喜びましょう。

検査当日に、学級で個人の記録カードを配ります。プライバシーに気をつけて保
管しましょう。終わったら、担任の先生へ渡してくださいね。

視力検査



黒板や教科書の字がよく見えているかどうかを知る手がかりになります。結果は
A (1.0 以上) B (0.7~1.0 未満) C (0.3~0.7 未満) D (0.3 未満) で表しま
す。普段、メガネを使用している人は、忘れずに持って来て下さいね。コンタクト
の人は検査をする先生に伝えましょう。

保護者の方へのお願い

中学校時代は、心身ともに大きく成長する時期です。保健室では、生徒自身が自分の身体や健康に
関心を持ち、自分自身で健康管理ができるように支援していきたいと考えています。

1年生は、入学と同時に健康診断や学校行事などが続き、また、学習面においても学習内容が増え
て難しくなっていきますので、身体と心のバランスに気を付けていきたいと思います。少しでも気にな
ることがあれば、家庭と学校とがお互いに連絡を取り合い、大人がつながることで、思春期の子ども
たちの成長を共に支えていければと思っています。

気になること、相談したいことなどがありましたら、いつでも学校へご連絡ください。よろしくお
願いいたします。