



令和8年4月9日 No.1
真城中学校
保健室

おうちの人と
一緒に読みましょう



入学進級

おめでとうございます

キラキラと輝く笑顔を見せてくれるように、保健室から
応援しています。どうぞよろしくお願いいたします！

真城中2年目になりました
養護教諭の桑原です。

今年も、みなさんが何事に
も一生懸命取り組み



健康診断活用の3ステップ！

今年もさっそく来週から健康診断が始まります。ただ何となく検査を受けるのではなく、自分自身の健康を守るよい機会ととらえ、活用しましょう。

ステップ1 体の様子を知る

身長や体重がどれくらい
増えたかな？むし歯は
できていないかな？
自分の体の様子
を具体的な結果
で確かめましょ
う。



ステップ2 自分の体に興味を持つ

体重がなかなか増えな
いのはどうしてだろう？
なぜむし歯ができたんだ
ろう？結果を見て「なぜ
そうだった
か」を考え
てみましょう。



ステップ3 健康目標を持つ

「一日三食しっかり食
べて体重を増やそう」
「食後の歯みがきを徹底
しよう」結果と振り返り
を元に1年間の
健康目標を立て
てみましょう。



健康診断のお知らせ

4月	13日(月)	身体測定・ 視力・聴力	全学年 (聴力は1・3年)
	14日(火)	心臓検診	1年(10:00～)
	15日(水)	内科検診	3年(13:30～)
	23日(木)	内科検診	2年(13:30～)
5月	20日(水)	内科検診	1年(13:30～)
	21日(水)	歯科検診	全学年(9:00～)
	26日(火)	耳鼻科検診	1年(13:00～)
	未定	尿検査	全学年

校医の先生方のご紹介



○学校医

池田 先生
(池田外科医院)

福田 先生
(福田消化器内科医院)

○学校歯科医

田中 先生
(諫早駅イーサ歯科医院)

○学校薬剤師

山口 先生
(カサマツ薬局)

新年度、体調を崩さないためのポイント

新年度は、新しい環境で心も体も疲れやすいとき。
また、季節の変わり目で寒暖差が大きいので、自律
神経が乱れ、心身の不調が出やすいときでもあります。
こんなときに体調を崩さないためのポイントは、



“睡眠リズムを整える”

ことです。

○寝る前の光の刺激(スマホ・ゲーム)を控える

○目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる

○朝食を決まった時間に食べる



これらのことを実践し、質の良い十分な睡眠をとりましょう。
その日の疲れは、その日のうちに解消しておくことが元気に過ご
すためのかぎになります。

スクールカウンセラー、心の相談員の先生について

みなさんの心が疲れたときや保護者の方のお困りごとがあらわれるとき
などに、お話を聞いてくださる先生方をご紹介します。

♡スクールカウンセラー 荒木 先生

- ・隔週で木曜日に来校。(都合により別日になることもあります。)
- ・カウンセリングは、予約制です。カウンセリングを受けたいときは
担任または養護教諭へお知らせください。日程の調整をします。

♡心の相談員 平間 先生

- ・今年度からお世話になります。水曜日と金曜日に来校。
- ・10:30～14:30のご勤務です。
- ・お話したいときに、やすらぎの部屋を訪ねてください。

