

保健だより

令和7年4月10日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室



74名の新入生を迎えて新年度がスタートしました。2年生もクラス替えとなり、新しい友達との生活が始まりました。3年生も最高学年として、「よし、がんばるぞ!」という気持ちの人も多いことと思います。

一方、新しい環境になじむまでは、自分でも気がつかないうちに緊張し、疲れがたまってくるものです。まずは早く寝ること、そしてしっかり栄養をとることが大切です。心も体も健康で元気いっぱい的一年を過ごしましょう!

みんなの保健室 ルールやマナーを守って利用しましょう



※保健関係書類の提出をお願いします。
2,3年生→4月11日(金)まで
1年生 →4月15日(火)まで

保健室の 堀 文子です。
本校5年目になります。
みなさんが元気に学校生活を送ることができるよう一生懸命頑張ります! よろしくをお願いします。



4月の保健行事

- 11日(金) 身体測定、視力検査 (2年生) 1校時
身体測定、視力・聴力検査 (3年生) 2,3校時
- 14日(月) 身体測定、視力・聴力検査 (1年生) 1,2校時
- 16日(水) 内科検診(3年) 9:00~
- 30日(水) 心臓検診(1年、経過観察者) 13:30~

お世話になる校医の先生

- 〈学校医〉 岩見 均先生 (久美浜病院)
- 〈学校歯科医〉 山田 元太郎先生 (山田歯科医院)
- 〈学校薬剤師〉 野村 一民先生 (野村薬局)

身体測定、視力・聴力検査があります!



〈日時〉 11日(金) 1校時—2年生 2・3校時—3年生
14日(月) 1・2校時—1年生

〈場所〉
 ・身体測定(身長・体重) ・ ・ ・ 保健室 (1階)
 ・視力検査 ・ ・ ・ 視聴覚室 (1階)
 ・聴力検査(1, 3年生のみ) ・ ・ ・ 会議室 (2階)

〈持ち物〉
 ・体操服 — Tシャツ、ハーフパンツ、上下ジャージ
 ・めがね(持っている人)

〈注意事項〉

○髪の毛を結ぶときは、頭の上や後ろでは結ばない。
 (身長をはかるときに正しくはかれません。)

○めがねを持っている人は、裸眼視力(めがねをはずした視力)を
 はかってから、めがねの視力をはかる。

○コンタクトをしている人は、視力検査のときに担当の先生に
 そのことを伝える。(コンタクトははずさず、そのままはかる。)



※待っているときは静かに待ちましょう!
(特に聴力会場の廊下では必ず!)



7つのまちがいさがし

保健室前にも貼って
あります。(答えも)

