

# 保健だより

令和8年4月10日  
京丹後市立  
久美浜中学校  
保健室



65名の新入生を迎えて、総勢211名での新年度がスタートしました。初めての中学校生活、新しい友達や先生との出会い、部活動の開始など、「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の中学校生活を過ごしましょう!

## 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〉 山下 翔一郎先生  
(峰山新町ゆう薬局)

## 4月の保健行事

- 9日(木) 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
- 13日(月) 内科検診(3年) 8:50~
- 14日(火) 身体測定、視力・聴力検査(1年生)2,3校時
- 24日(金) 内科検診(2年) 8:50~
- 28日(火) 内科検診(1年) 8:50~

# 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



## 保護者の方へ

保健関係書類の封筒を今日配付しました。  
1年生→4月15日(水)までに提出をお願いします。

## 保健室の堀 文子す。

みなさんの体と心の健康を見守り、サポートしていきたいと思っています。具合が悪いときや相談したいことがあるときには、遠慮せず保健室に来てくださいね。



# 身体測定、視力・聴力検査があります!



〈日時〉 9日(木) 1校時—2年生 2・3校時—3年生  
14日(火) 2・3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)

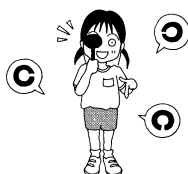
〈持ち物〉 ・体操服 — Tシャツ、ハーフパンツ、上下ジャージ  
・めがね(持っている人)

## 〈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)

