

保健だより

令和8年4月8日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室



まもなく65名の新入生を迎えて、総勢211名での新年度スタートとなります。2年生はクラス替えとなり、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!

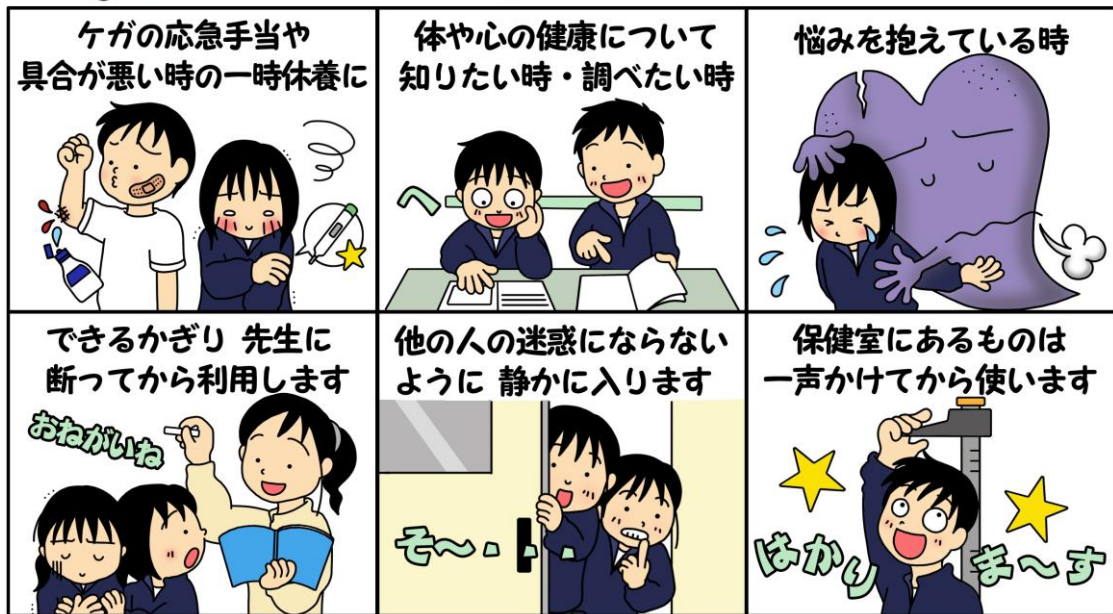
お世話になる校医の先生

- 〈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

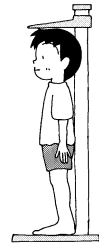
保健関係書類の封筒を今日配付しました。
2,3年生→4月10日(金)までに提出をお願いします。
※締め切りが大変早くて申し訳ありませんが、ご協力よろしくをお願いします。

保健室の堀 文子です。

今年度も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えます。具合の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。



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)

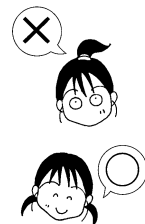
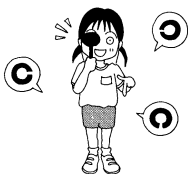
〈持ち物〉 ・体操服 — Tシャツ、ハーフパンツ、上下ジャージ
・めがね(持っている人)

〈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)

