

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〉 吉岡 保浩先生
(吉岡歯科診療所)
- 〈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~

下線の部分は訂正をさせていただきます。

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

<p>ケガの応急手当や 具合が悪い時の一時休養に</p>	<p>体や心の健康について 知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みを抱えている時</p>
<p>できるかぎり 先生に 断ってから利用します</p> <p>おながいな</p>	<p>他の人の迷惑にならない ように 静かに入ります</p>	<p>保健室にあるものは 一声かけてから使います</p> <p>ほかりまへす</p>

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おります。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)

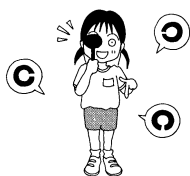
〈持ち物〉 ・体操服 — Tシャツ、ハーフパンツ、上下ジャージ
・めがね(持っている人)

〈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)

