



保健だより

熊工定 2026
保健室

入学、進級おめでとうございます

校庭にあたたかな日差しが戻り、今年も新しい年度がスタートしました。
環境の変化に胸が高鳴る一方で、少し緊張を感じる人もいるかもしれません。

4月は心も体もゆっくりと新しいリズムに慣れていく大切な時期です。
無理をせず、自分のペースを大切にしながら、健やかな一年のスタートを切っていきましょう。

4月の健康診断

健康診断は、学校保健安全法という法律で決められています。

それぞれ1回しかないため、
休まずに受けるようにお願いします。

.....
16日木 心電図・胸部レントゲン検査

(※新1年生のみ)

.....
22日水 歯科検診

歯磨きやうがいをして受けましょう。



.....
22日水 検尿1次検査



腎臓や肝臓の健康状態が分かります。

※登校後、すぐに採尿するように
してください(朝×)

.....
23日木 身体測定・新体力テスト(終日)

体育服で受けます。

.....
健康診断をきっかけに、
自分の体とゆっくり向き合ってみましょう。

新年度の生活リズムを整えよう 今の自分をチェック!

睡眠・休息

- 就寝時間と起床時間が大きくズレていない
- 6~7時間前後の睡眠がとれている
- 休める時にしっかり休むよう意識できている

食事

- 1日3食、食べている
- 夜遅い時間の食事が続いている
- バランスを意識して食べている

夜の過ごし方

- 寝る前に、リラックスできる習慣を取り入れている
- 自分に合った時間で、無理のない就寝リズムを保っている
- 寝る前に携帯を触らないよう意識している

できている項目は
そのまま続けよう。
気になった項目は
できるところから一つずつ。
気になることがあればいつでも
相談してください。



新任の保健室の先生からご挨拶

はじめまして!

今年から保健室を担当する岩永(いわなが)です。



保健室は、ケガや体調不良のときだけじゃなく、
「ちょっと休みたい」「なんか気分が落ちる」「話を聞いてほしい」
そんなときにも使っていい場所です。

困ったときはひとりで抱えず、気軽に保健室を使ってください。
皆さんと一緒に、安心して過ごせる学校をつくっていただけたいです。

スクールカウンセラー

スクールカウンセラーは、
衛藤(えとう)先生です。

教育相談室に来られます。

時間の調整をしますので、
担任の先生や保健室(岩永)に
気軽に声をかけてください。