



# ほけんだより 4月

題字は生徒のオリジナルです。  
描きたい人は伊藤先生に教えてね。

令和6年4月8日  
海田町立海田西中学校  
N.T 養護教諭 伊藤 友美子

## 新しい1年がスタートしました！

入学、進級おめでとうございます。今、みなさんはどんな気持ちですか？  
新しい毎日には、不安や戸惑いは付き物です。すぐに慣れようとしなくても大丈夫。自分のペースですごしてくださいね。  
今年度もみなさんが笑顔で元気にすごせるように、保健室から応援しています。1年間よろしくお願いします！



## “三関四温 (さんかんしおん)”

今年度の保健室のテーマは「三関四温 (さんかんしおん)」です。本来の「三寒四温」という四字熟語は、寒い日が3日ほど続いたのちに4日間ほど暖かい日が続く、これを繰り返す冬の天候を意味します。「三関四温」には、三寒四温の日々を経て春に向かっていくように、学校生活も楽しい日とそうでない日を繰り返す中で自分と向き合ったり、自分や仲間の新たな一面に気づいたりして、より笑顔ですごしてほしい、養護教諭 (保健室の先生) として、そのサポートをしていきたい！という想いを込めています。

具体的な取組の一つとして、保健室での生徒同士、生徒と先生の関わりのある場である「リラックスタイム」を昨年度に引き続き実施します。今年度は昼休憩にも時間をつくるので、昨年度は部活動や用事があって参加できなかった、そこのアナタもぜひ！

### リラックスタイム

日時：①朝休憩 (7:40~8:00) 月2回 (原則水曜日)  
②昼休憩 (13:10~13:25) 月2回 (一部、保健委員会の取組として実施予定)  
②放課後 (月1回, SHR 終了後~)

場所：保健室

※日程や日時の変更は保健室前に掲示するカレンダーをみてください。  
※放課後に参加する人は、事前に顧問の先生に伝えてから来てくださいね。

養護教諭の伊藤です。  
1年間よろしく  
お願いします！！



リラックスタイム以外でも、不安や悩みがあったり、心の疲れを感じたりしたときには、保健室で一緒に話しましょう。生徒のみなさんと様々な場面で関わられることを楽しみにしています！

※保健室利用について (ルール) はオリエンテーション資料に掲載しています。

## 定期健康診断が始まります！

定期健康診断はからだに病気やよくないところがないか、からだ元気に働いているかどうかを調べます。自分の身体について興味をもつチャンスだと捉えて受けてくださいね。

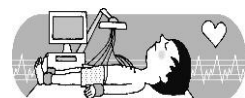
4月~5/1

☆：体操服 (半袖・ハーフパンツ) ★：眼鏡 を忘れずに！

保健調査票・保健関係書類 (全学年)

提出期限: 4月15日 (月)

心電図検査 (1年) ☆



4月30日 (火)

内科検診 (全学年) ☆



5月1日 (水)

身体測定 (全学年) ☆



視力検査 (全学年) ★



聴力検査 (1・3年)



4月15日 (月)

尿検査 (全学年)



配付 4月16日 (火)  
回収 4月17日 (水) 朝  
※一次未提出・二次  
回収 5月1日 (水) 朝

### 保護者の方へ お子さんの御入学、御進級おめでとうございます

①令和6年度より健康診断のうち、内科検診・姿勢検診・運動器検診については、事前に衣服の着脱について希望調査を行います。詳しくは別紙「健康診断 (内科検診・姿勢検診・運動器検診) の受診方法について」をご覧ください。

②本校の生徒全員が、設置者 (海田町教育委員会) によって日本スポーツ振興センターに加入しています。学校や登下校等でのけがで医療機関にかかられたときは、速やかにお知らせください。(学校管理下でけが等をされ、初診から治ゆまでの医療費総額 (医療保険でいう10割分) が5000円以上かかった場合が対象となります。また、健康保険が適用される受診が対象です。)

保護者の皆様には、定期健康診断に関わる問診票の記入等、年度当初よりお手数をおかけしますが、1年間どうぞよろしくお願いいたします。



4月の保健目標

## 自分の健康状態を知ろう