

# 保健だより 4月号

令和7年4月7日 千歳市立東千歳中学校

## 入学・進級、おめでとうございます！

早くも4月になり、新たな1年のスタートですね。春休みはゆっくり過ごすことができましたか？部活や新しい勉強が始まるなど、環境の変化で、自分でも気づかないうちに疲れがたまってしまうことがあると思います。そんな時こそ、自分の心や体に目を向けることが大切です。焦らず、自分のペースで進んでいきましょう。もうすぐ健康診断が始まります。この機会に自分のからだの事を知って、元気な毎日を送りましょう！

## ＊・＊・＊・＊ ご挨拶 ＊・＊・＊・＊

おがさわられい  
養護教諭の小笠原澪です。今年度から1年間、東千歳中学校でお世話になります。体調がすぐれない時はもちろん、ちょっとした体の悩み事や心のモヤモヤなど、どんなことでも気軽に相談しに来てくださいね。みんなさんの元気な毎日を応援しています！



## 健康診断が始まります！



実施日	項目	対象学年
4月9日(水)	身長・体重測定 視力検査 聴力検査	全学年 全学年 1、3年生
4月24日(木)	歯科検診	全学年
5月9日(金)	尿検査一次	全学年
5月14日(水)	内科検診	全学年
5月21日(水)	眼科検診	1年生
6月17日(火)	尿検査二次	一次欠席者
6月26日(木)	耳鼻科検診	1年生
9月10日(水)	心臓検診	1年生

詳細等は、隨時、お便りを配りますので<sup>5</sup>御確認をお願いします。

## 保護者の皆様へ

- ◎新入生には、本日健康カードを配布しました。4月9日の健康診断から使用するものですので、名前・住所・緊急連絡先等を記入し、明日(4/8)に提出していただきたいと思います。期限が短く申し訳ありませんが、ご協力をお願いいたします。
- ◎健康診断が終了した後、結果をお知らせします。再検査や医療機関への受診が必要な項目があった場合は、速やかに医療機関を受診し、適切な措置をお願いいたします。
- ◎ご不明な点やご心配がございましたら、いつでもご相談ください。(東千歳中学校 21-3300)