



令和6年4月8日発行

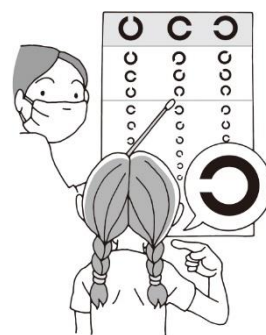
船浦中学校 保健室

入学・進級 おめでとうございます

いよいよ令和6年度がスタートしました。新しい学年・新しい友達・新しい先生。4月は『新しい・初めて』が発見される月です。みなさんの“心”はどうですか？新しい気持ちで前を向いていますか？初めての挑戦や体験をしてみたいとワクワクしていますか？4月是一个人ひとりが“生まれ変わるチャンス”の月でもあります。今までの自分も大切にしながら『新しい自分』を探し『自分らしくあなたらしく』輝ける船浦中生になれるようチャレンジしていきましょう！

健康診断が始まります

日	曜日	項目
11	木	身体計測（3年生）※浜下りのため3年生のみ朝実施7：45～
12	金	身体計測（1・2年生）13：30～
16	火	視力検査（3年生）13：30～
17	水	視力検査（1・2年生）13：30～
22	月	歯科検診（全生徒）13：30～
23	火	校医検診（全生徒）13：30～
25	木	聴力検査（1・3年）13：30～ 色覚検査（1年希望者）13：30～



4月～5月にかけて『健康診断』が行われます。1年に1度、自分の体の状態を知る良い機会です。健康診断に伴い、各家庭に『保健関係書類』を配布していますので、そちらも空欄のないよう、記入して頂き早めに担任へ提出をお願いします。

【提出書類】

全生徒：保健調査票・保険証のコピー

1年：色覚検査調査票・心臓検診調査票・
スポーツ振興センター災害給付同意書

3年：結核問診票及び脊柱側弯症、運動器調査票



私は養護教諭の
こはま あつこ
小浜 敦子 です

今年度石垣市より赴任しました。初めての竹富町勤務、そして西表島での生活がスタートしていますが夫と子ども（小2）と大自然に囲まれて生活できている事に贅沢さと嬉しさで一杯です。船浦中生が15での島立までに、心と体の満足貯金が増えるようサポートしていきたいと思います♪
どうぞよろしくお願いいたします♡

保健室はこんな場所です

ケガの手当て
をしてくれる



体調が悪いときに
休める



悩みを
相談できる



体や心について
聞ける



保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。

「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てくださいね。みなさんと会えることを楽しみにしています。

裏面もあります

「健康診断」で何がわかるの？

身体測定

バランス良く成長できているか。
肥満や、やせはないか。



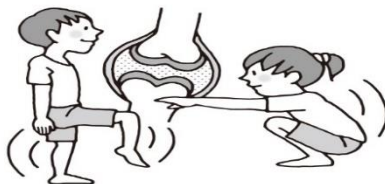
聴力検査 耳鼻咽喉科検診

聞こえにくくなっていないか。
耳・鼻・のどの病気はないか。



運動器検診

骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。



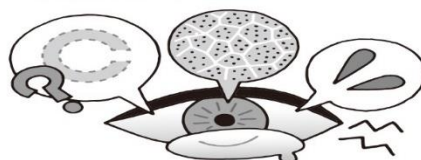
内科検診

心臓や肺、皮膚などに異常はないか。
貧血はないか。
栄養状態に問題はないか。



視力検査・眼科検診

見えにくくなっていないか。
目の病気はないか。



歯科健診

むし歯や歯周病はないか。
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。



尿検査

腎臓の病気や、糖尿病などはないか。



心電図検査

心臓に病気や異常はないか。



朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と
朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、
すごいパワーがあります。

食べると
元気
いっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

頭が
よく働く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力が高まり学習効果がアップします。

「毎日朝ごはん」
を習慣にしましょう



友だち作りの第一歩は 『おはよう!』



入学・進級おめでとう
ございます。「新しい友だち、できるかな？」とドキドキソワソワしている人も多いかもしれませんね。
そんな人は、ぜひ自分から「おはよう！」とあいさつをしてみましょう。

自分からあいさつをすると

仲良くなりたい気持ちを伝えられる

「自分に興味を持ってくれている」と感じると誰でも嬉しいもの。目を見て明るく声をかけてみてください。

相手も自分も明るい気分になれる

相手が嬉しそうに返してくれば、自分の気分もアップ♪ そこから話が広がれば、グッと仲良くなれるかも。

友だちと
楽しい学校生活を
送ってくださいね♪

