

ほけんだより

2025.4.7

八雲町立熊石中学校
養護教諭 工藤千羽音

入学・進級おめでとうございます。新しい1年のスタートです。
環境が変わると疲れも出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は
「早寝・早起・朝ごはん」。栄養をとってしっかり休む時間を作り
ましょう。保健室はみんなの元気をサポートしていきます。



はじめまして

養護教諭の工藤千羽音です。

今年度から熊石中学校に来ました。保健室から、みなさんが充実した中学校生活が
送れるように、心と体の健康をサポートしていきます。今年から初めて養護教諭
になるので、不慣れなところが多くありますが、どうぞよろしくお願ひします！

みなさんと会えることを楽しみにしています。

保護者の皆様へ

にほん しんこう 日本スポーツ振興センター



学校管理下でのけがには、日本スポーツ振興センターより「災害見舞金」が支払われます。

- ・本日文書を配付しました。必ずお読みください。
- ・学校管理下：授業中、登下校、校外学習、学校行事など
- ・けがの範囲：ねんざ、打ぼく、骨せつ、熱中症、食中毒など

受診をしましたら、学校までご連絡ください。

かんせんしょう しゅっせきていし 感染症による出席停止



感染症にかかったときは重症化の予防と感染拡大防止のため「出席停止」の措置をとります。

- ・インフルエンザ、麻疹（はしかのこと）、水痘（水ぼうそうのこと）
- ・新型コロナウイルス感染症 など

病院で感染症と診断を受けましたら、学校までご連絡ください。

わからないことなどありましたら 熊石中学校（電話01398-2-3396）へお尋ねくだ
さい。

けんこうしんだん 健康診断がスタートします!!



けんこうしんだん
健康診断は、みなさんのからだの様子を知るための大切な行事です。どれだけ成長したか、ふだん
せいかつ
の生活で気をつけることはないかなど、自分のからだに注目してみましょう。

けんこうしんだん
健康診断では、からだに病気や
いじょう
異常の疑いはないかをみます

ようじゆしん
要受診は、即、病気という
ことではありません



種別	期日	対象	時間	備考
身体測定	4月10日(木)	全学年	3時間目	2年生の色覚検査は希望制です。
尿検査	1次	全学年	9時00分	紙コップなどは前日に配付します。
	2次	該当者		
心臓検査	4月18日(金)	1年	13時40分	事前調査票が配られます。
眼科検診	7月4日(金)	全学年	14時20分	事前調査票が配られます。
内科検診	5月19日(月)	全学年	14時00分	事前調査票が配られます。
歯科検診	6月6日(金)	全学年	9時30分	当日朝は念入りの歯磨きを。
耳鼻科検診	5月20日(火)	全学年	14時05分	事前調査票が配られます。

しんたいそくてい 身体測定のお知らせ

4月10日(木) 3時間目

項目	場所	担当及び記録	測定順
身長	保健室 *準備~相談室	田中先生	1年→3年→2年
体重		高橋先生	
視力	体育館(2箇所)	長倉先生	2年→1年→3年
		三品先生	
聴力 色覚	放送室	養護教諭	3年→2年→1年

けんこうしんだん う まえ
【健康診断を受ける前に】

- 服装はハーフパンツとTシャツ（学校指定）です。
- 髪は頭の上や後ろで結ばないでください。
- 各自、記録用紙を持ち、各種検査結果を記録してもらいます。
- メガネを家庭においてある人は忘れずに持参してください。
- 色覚検査は希望制です。（2年生）



けっせき ばあひ こじつそくてい
※欠席した場合は後日測定します。

に けいそく からだのせいちょうを知るために、しんちよう たいじゆう はか
二 計測…からだの成長を知るために、身長と体重を測ります。

ひまんど けいさん せいちょう かくにん
「肥満度」を計算し、成長のバランスも確認します。

POINT▶ しんちようけい はしら りようあし
身長計の柱に両足のかかとをつけて立とう。

▶ たいじゆうけい ちゆうおう しず の
体重計の中央へ静かに乗ろう。



しりよくけんさ み かた がっこうせいかつ ししょう しら
視力検査…見え方が学校生活において支障がないかを調べます。

POINT▶ メガネを忘れずに持ってくる。

▶ コンタクトレンズをしている人は先生に伝えよう。



ちりよくけんさ き きこえもんたい しら
聴力検査…聞こえに問題がないかを調べます。

POINT▶ レシーバーに耳を当てて、音が聞こえたらボタンを押そう

しきかくけんさ ねん
色覚検査について（2年）

色の見え方いろいろ

とち おな ししん み あお みどり ちゆうかん いろ
友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の中間くらいの色を「これは
あお みどり き
青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくこ
とがあります。同じ色なのにどうして？

あかたんとう みどりたんとう
ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、
あおたんとう しちるい さいぼう かず ひと
青担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは、人によってちよつとずつ違っ
ていて、色の見え方にも個人差があるといわれています。

いまとなり ひと じぶん ちが せかい み
今隣にいる人にも、自分とはちよつとだけ違う世界が見えているの
かもかもしれませんね。

