



ほほ



らけら



ふ笑顔だより

令和8年4月
熊野東中保健室

2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。

新しい学年での学校生活が始まりましたね。新しいクラス、新しい先生、新しい友達、新年度は新しいことばかりで、期待と不安の気持ちでいっぱいの人も多いのではないのでしょうか。そのような時には、自分でも気づかないうちに肩に力が入っていたり、家に帰ってからも学校のことを考える時間が増えたりして、心や体が緊張した状態になっていることが多くあります。

新しい環境に早く慣れるためには、体が元気であることが必要です。1日3食、バランスのよい食事をとる、7～8時間の睡眠時間を取り、体をしっかり休ませる、また、適度に体を動かすことが大切です。自分の時間を見つけて好きなことを楽しみながら、4月を乗り切っていきましょう。今年度も保健室からみなさんが元気に学校生活を送れるようサポートしていきたくと思っています。よろしくお願ひします。



今年度の健康診断予定



・身体測定 ・視力検査 ・聴力検査（2年生は検査なし）	4/13（月） 3・4時目	欠席者は、後日、保健室で実施します。
尿検査	4/15（水） 4/16（木） 4/28（火）	<u>起床時（起きてすぐ）の尿</u> を採ってください。できるだけ、 <u>4/15（水）に提出</u> してください。 ※採尿日前日朝から、ビタミンCを含むサプリやビタミン剤などの摂取は控えてください。
眼科検診	4/20（月） 4/22（水）	2日間のうちのどちらか1日です。 ★眼鏡を持っている人は、持ってきてください。
心臓検診（1年生のみ）	4/21（火）	★ <u>体操服が必要</u> です。検診前は静かに過ごしましょう。
内科姿勢検診 結核検診	5/19（火） 5/21（木）	2日間のうちのどちらか1日です。 ★ <u>体操服が必要です。（3年女子は、検診当日キャミソールを着てきてください。）</u> 3年生は、姿勢検診はありません。
歯科検診	6/5（金）	★歯ブラシを忘れないようにきてください。
運動器検診（対象者のみ）	6/11（木）	★対象者の人は <u>体操服が必要</u> です。
耳鼻科検診	6/17（水）	★検診前日に耳掃除をしてきてください。

<保健に関する提出物のお願い>

新年度にあたり、以下の書類が必要です。

4月10日（金）までに学校へ提出ください。なお、提出の際には記入もれがないよう、よくお確かめの上、提出をお願いします。

- ① 保健調査票
- ② 結核に関する問診票
- ③ 運動器検診保健調査票
- ④ 緊急時生徒引き渡しカード

<日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について>

学校の管理下で生徒が災害（けが等）に遭った場合、その治療費等の給付を保護者の皆様に対して行う制度です。入学時に加入の手続きをしている生徒については、在学中は自動更新になっております。

今年度の共済掛金（年額）は、保護者等負担額が460円で、熊野町教育委員会負担額が475円になっております。