



令和7年4月10日 No.1  
真城中学校 保健室  
おうちの人と一緒に読みましょう



## 入学・進級おめでとうございます！

今年度、真城中学校に参りました養護教諭の桑原です。  
みなさんが元気に学校生活を送ることができるよう、心身両面からサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしく  
お願いします！



## 健康診断が始まります

毎年、4月～6月にかけて健康診断が実施されます。  
健康診断には、次の3つの目的があります。

- ① **自分の体を知る**：成長や健康の様子を知る手がかりになる
- ② **自分の健康を守る**：詳しい検査や治療を受けるきっかけになる
- ③ **健康な体を育てる**：より健康に過ごせるよう考える機会になる

健康診断をただ受けるだけではなく、検診の結果に問題がない人は、その健康な状態を保つように、そして、詳しい検査や治療が必要な人は、できるだけ早く受診し、体の調子を整えるように努めましょう。学校生活で困ることがないように、受診のお勧めプリントをもらったら、できるだけ早く受診するようにしてください。



### 健康診断の日程

4月	11日(金)	身体測定・視力・聴力	全学年(聴力は1・3年)
	15日(火)	心臓検診	1年(10:00～)
5月	15日(木)	内科検診	1年(13:45～)
	21日(水)	内科検診	2年(13:45～)
	22日(木)	内科検診	3年(13:45～)
	未定	尿検査	全学年
6月	3日(火)	耳鼻科検診	1年(13:30～)
	12日(木)	歯科検診	全学年(9:00～)



検査に必要な  
体操服やメガネなどを忘れないように。また、**歯科検診**の日は、朝からていねいな歯みがきを！

## 新しい環境でドキドキのあなたへ

新しい学級や新しい先生との出会いで、ワクワクドキドキの新学期。ドキドキすぎて、不安な気持ちをちょっぴり持つ人もいるかもしれませんね。

ですが、この環境が変わるという経験は、将来を少し楽にするための練習でもあります。これから先、みなさんが「知らない場所に飛び込んでいく」という経験は、まだまだたくさんあります。進学や就職で知らない土地に行く、知らない人と話す…将来そういう場面で、本当に困ってしまわないように、今、練習をしているのです。慣れるまでは、少し心が疲れてしまうこともあると思いますが、規則正しい生活でしっかり疲れをとりながら、徐々に慣れていきましょう。



## 「やすらぎの部屋」についてのお知らせ

本校には、「やすらぎの部屋」というお部屋があり、みなさんの心が疲れたときや保護者の方のお困りごとがあらわれるときなどに、お話を聞いてくださる先生方がいらっしゃいますので、ご紹介します。

### 🌸 スクールカウンセラー 荒木 先生

- ・隔週で木曜日に来校。(都合により別日になることもあります。)
- ・カウンセリングは、予約制です。カウンセリングを受けたいときは担任または養護教諭へお知らせください。日程の調整をします。

### 🌸 心の相談員 鳥越 先生

- ・隔週の月曜日と毎週火曜日に来校。
- ・10:30～14:30のご勤務です。
- ・予約は必要ありません。お話したいときに、やすらぎの部屋を訪ねてください。



### 校医の先生方をご紹介します

- 学校医：池田 先生(池田外科医院)  
福田 先生(福田消化器内科医院)
- 学校歯科医：田中 先生(諫早駅イーサ歯科医院)
- 学校薬剤師：藤原 先生(総合薬局真崎店)

昨年度まで学校医をしてくださっていた入船先生がお辞めになり、今年度から福田先生がみなさんの健康を見守ってくださいます。