

# ほけんだより

令和8(2026)年4月  
第六中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい1年がスタートしました！生活や環境の変化は自分が感じる以上に心身が疲れます。無理なく快適に新学期が過ごせるように、自分なりのスタイルをみつけてください。みなさんが元気に学校生活を送ることができ

るようにサポートしていきます。よろしくお祈りします。



## ほけんぎょうじよてい 4月の保健行事予定

日(曜日)	検査名	対象学年・クラス	注意事項
14日(火)	一次検尿 (1回目提出日)	ぜんいん 全員	SHR時にクラスで集めます この日に提出できなかった人は <u>5月1日(金)に提出</u>
16日(木)	内科検診 13:30~	3年1~4組	<b>服装: 上下半袖体操服</b> <b>昼休みの間</b> <b>に着替えておく</b>
17日(金)	内科検診 13:30~	1年1・2組 2年1・2組	
21日(火)	内科検診 13:30~	1年3~5組 3年5組	
24日(金)	心臓一次検診 13:30~	1年生 前年度欠席者	
5月1日(金)	一次検尿 (2回目提出日)	ぜんかいみでいしゅつしや 前回未提出者	SHR時にクラスで集めます この日に提出できなかった人は <u>5月21日(木)に提出</u>
7日(木)	内科検診 13:30~	2年3~5組	<b>服装: 上下半袖体操服</b> <b>昼休みの間</b> に着替えておく

## 4月10日(金)は身体測定と視力・聴力検査があります

10日(金)は身体測定があります。体がどれくらい成長しているのかを調べます。この日のために朝食を抜いたりして来ないでください。体重が軽いから良いとか、身長が高いから良いなどそんなことはありません。身長が高い人もいれば、低い人もいます。体重が重い人もいれば、軽い人もいます。みんながみんな同じ成長をするわけではありません。友だちの身長や体重を聞いたり、小さい・大きいなど言う必要はありません。悪気がなくても言われた本人は嫌な気持ちになるかもしれません。体と心の成長は個人差があることを知っておいてください。

### 身長



\*背筋を伸ばして、背中・おしり・かかとを身長計に付けて正面を見る  
\*目と耳の位置がほぼ真っすぐになるように軽くあごを引く

※髪の毛を結んでくる人へ※

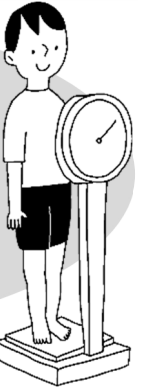
おだんごやポニーテールだとちゃんと測定ができないので、横で二つ結びをするなど、工夫をしてきてください。

### 体重

\*体重計の中央に立ち、動かずにじっとしておく

※乗り降りするとき※

静かに乗って、静かに降りるように注意してください。



### 視力



\*視標の空いている部分はどこか「上」「下」「右」「左」4方向で答える

※注意すること※

前かがみになったり、目を細めてみたりすることは正しい測定の仕方ではありません。よく見えない場合には「わかりません」と答えましょう。

### 聴力



1・3年生が検査を行います。  
※2年生はありません。

※注意すること※

周囲がうるさいと小さな音が聞こえにくくなり、正しく検査ができないので、待っている人は静かにしましょう。

〈服装〉 上下体操服登校  
(ジャージ着用可)

〈持ち物〉

- \*メガネ(使用している人)
- \*ハンカチ  
(視力検査時の目かくし用)



\*音が聞こえている間、ボタンを押し続ける(2種類の音が流れる)