



4月号 R8.4.9
銚子西中 保健室

か ね こ た ま え
こんにちは！保健室の金子珠江です！

皆さんの心と体が元気に育つよう、お手伝いをして
いきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

家庭では、社会人の息子と大学4年の娘の母親です。

定期的に保健だよりを発行しますので、ぜひ読んで
ください。



ほ けん しつ — つが — かた
保健室の使い方

〇×クイズ



？ おうちでのケガも治療してもらえぬ。

こたえ → ×

保健室では学校でケガをしたときの応
急手当を受けられます。おうちでのケガ
の手当てや、同じケガを何度も手当てす
ることはできません。

？ 頭やお腹が痛いときに薬をもらえぬ。

こたえ → ×

病院ではないので薬をわたすことはで
きません。でも、原因を一緒に考え、元
気になるためのアドバイスをすることは
できますよ。

？ つらさがはっきり分かってなくても
行ってもいい。

こたえ → ○

「言葉にできないけど、



なんとなく変だな」というときは、一緒
に一つずつ体の様子を調べてみましょう。
がまんせずに来てくださいね。

体も心も変わる！思春期

中学生のみなさんはちょうど思春期と言
われる時期。体だけでなく、心や考え方も大きく
変わる時期です。



- 思春期によくある変化
- 身長が急に伸びた
 - 体つきが変わってきた
 - 声や体のおいの変化が気になる
 - 理由もなく、気分が落ち込んだりイライラしたりする
 - 周りの人の言葉に敏感になった

この時期の成長には大きな個人差があり
ます。早い・遅い、自立つ・自立たないに
よし悪しはありません。

思春期は、これからの体と付き合ってい
く準備期間でもあります。自分の体と心に
起きている変化を正しく知ることが大切で
す。気になる変化があるときは、様子を見
る、誰かに確かめるなど、
選択肢はいくつもあります。
自分に合った向き合い方を
見つけていきましょう。



4月の保健行事

できるだけお休みしないで受けるようにしましょう。

日(曜)	項目	実施学年	内容
10日(金)	視力検査 聴力検査 身体測定	全学年 全学年 全学年	目がどれくらい見えているかを調べます。 聞こえにくい音がないかを調べます。 体の発育の様子がわかります。
23日(木)	尿一次検査	全学年	腎臓の異常や糖尿病がないかを調べます。
27日(月)	歯科検診	1年生	歯や歯ぐきの状態、歯並び、かみあわせなどを調べます。
5/1(金)		2, 3年生	

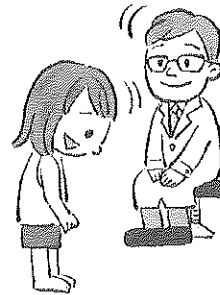
けん しん 健 診

やく そく 3つの約束

みんなが
気持ちよく検査できるように
必ず守りましょう

あいさつをする

学校医の先生はみんなの体が元気なのか調べてくれます。みてもう前と終わった後にはきちんとあいさつをしましょう。



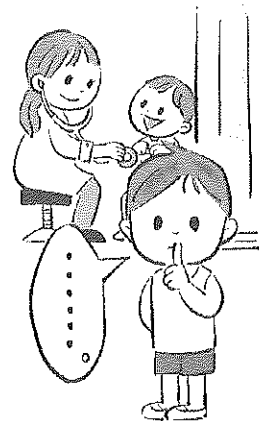
からだ じょうほう 体の情報は ひみつにする

体や健康の様子は大事な個人情報です。友だちの結果を勝手に見たり、話したりしないようにしましょう。



しず ま 静かに待つ

周りがうるさいと、先生が体の音を聞き取れなかったり、友だちが耳の検査で困ったりして、検診ができません。



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供SOSダイヤル(全国共通) ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター(24時間) ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話(24時間) ☎043-227-3900