



令和7年4月9日

双海中学校 保健室

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。そして、2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新しい環境、そして、新しい先生にワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切り過ぎて疲れないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。皆さんが元気に楽しく学校生活を送れるように、保健室から精一杯、学校生活をサポートしていきたいと思います。一年間、よろしくお願いします。

春

自分の体に

耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる



進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする
自律神経が乱れ体調を崩しやすい！

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

☒ 毎日同じ時間に起きる

☒ 三食バランスよく食べる

☒ 適度に運動する

☒ 睡眠をしっかりとる



健康診断が始まります

✧身体計測・視力検査 4月15日

✧内科検診 4月10日 2・3年生
5月8日 1年生

✧運動器検診 5月8日 抽出

✧聴力検査 5月7日
1・3年生

✧歯科検診 5月14日

✧モアレ検査 ✧心電図 } 5月20日
✧小児生活習慣病予防検診 } 1年生

✧耳鼻科検診 6月12日
抽出者

✧眼科検診 6月19日

✧尿検査 5月22日
5月23日(予備日)

保護者の皆様へ

保健の書類の提出、大変お世話になっています。

令和7年度より、学校定期健康診断における成長曲線を活用した生徒の発育評価を専門医の愛媛大学大学院医学系研究小児科 濱田医師に診ていただくことになりました。診断結果をもとにお知らせ致します。