



2026.4.9 和歌山市立日進中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます！

新しい学年がスタートしました。新しいクラスや友だち、先生との出会いに、わくわくした気持ちと少しの不安がある人もいるかもしれませんね。

4月は環境の変化で、知らないうちに疲れがたまりやすい時期です。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、生活リズムを整えていきましょう。元気に毎日を過ごせるように、自分の体と心の様子にも目を向けてくださいね。



今年度お世話になる学校医の先生です！

- ・内科医 佐藤 晋一 先生(さとう内科)
- 武用 泰輔 先生(武用整形外科)
- ・歯科医 高 誠 先生(南海歯科医院)
- 土橋 宏輝 先生(つちはし歯科・口腔外科)
- ・眼科医 山本 昇伯 先生(山本眼科東洋医学研究所)
- ・耳鼻科医 木下 和也 先生(木下耳鼻いんこう科)
- ・薬剤師 徐 智子 先生(ほのぼの薬局)



保健室を担当する ^{てしま ゆうき}手島 由右巳

^{みやざき りさ}宮崎 莉沙 です

みなさんが心も体も健康に過ごせるようにサポートしていきたいと思います。

もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康

診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？ せっかくみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



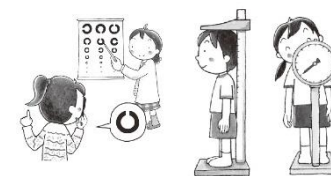
事前セルフ健康診断のススメ

- ☒ 最近の生活や体の調子で気になることはありませんか？
- ☒ 歯の状態はどうですか？ 鏡で見てみましょう。
- ☒ メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- ☒ 身長を測ってみましょう。朝と夕方で少し差が出ることも。
- ☒ トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

4月の予定

日時	曜日	健診内容	対象学年
4月10日	金	聴力検査 	1.3年生
4月13日	月	身体測定・視力検査 	全学年 ・体操服登校(夏の体操服を必ず着用しておく) ・メガネをわすれずもってきてください。
4月21日	火	眼科検診	3年生・2年1～3組
4月24日	金	眼科検診	1年生・2年4,5組