

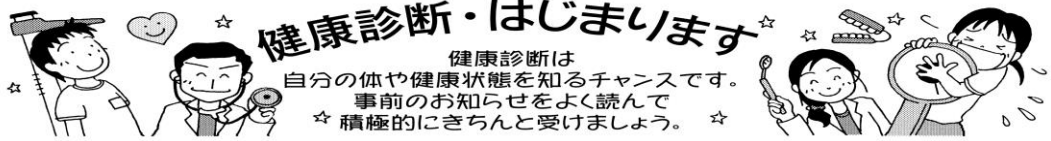
保健だより

令和8年(2026年)4月8日
豊中市立第四中学校 保健室

にゅうがく しんきゅう

入学・進級おめでとう!!

新学期がスタートしました。クラス、友達、先生・・・新しい環境、新しい人間関係に慣れるまでは緊張する毎日でしょうね。この時期は心もからだも疲れやすくなっています。規則正しい生活を心がけて、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。



月	日	時間	検診項目	対象学年	準備物・注意点
4	10 (金)	午前中	身長・体重 視力・聴力	全学年 ※聴力検査は1・3年生のみ	持ち物： 体操服、メガネ・コンタクト ※靴下を脱いで計測します
	17 (金)	13:30~	内科検診①	2年生	持ち物：体操服
	23 (木)	13:30~	心電図検査①	1年生	持ち物：体操服(タイツは×)
	24 (金)	13:30~	内科検診②	3年生	持ち物：体操服
5	1 (金)	朝、教室で提出	尿検査①	全学年	容器などは前日に配布。当日は起床後すぐの尿をとること
	8 (金)	13:30~	内科検診③	1年生	持ち物：体操服
	11 (月)	11:00~	心電図検査②	未受検者	
6	21 (木)	13:30~	耳鼻科検診	1年生+2,3年生抽出者	前日に耳そうじをしておいてね
	26 (火)	朝、教室で提出	尿検査②	未提出者/陽性反応者	容器などは前日に配布。当日は起床後すぐの尿をとること
	3 (水)	13:30~	眼科検診	1年生+2,3年生抽出者	コンタクトはそのままでもOK
	4 (水)	9:00~	歯科検診	全学年	朝のハミガキしっかりと!
	18 (木)、 7/2 (木)、 7/14 (火)	登校時 保健室へ提出	尿検査 (予備日)	未提出者と 陽性反応者	再検査の場合もあるため、早めに出すようにしましょう。



内科	はるなり 春成 英之 先生	きよもと 清本 徹馬 先生
眼科	はやし 林 友一 先生	
耳鼻科	ゆかわ 湯川 尚哉 先生	
歯科	ひらやま 平山 明 先生	いかり 碓 裕至 先生
薬剤師	もり 森 孝子 先生	

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、目立つ・目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。



保護者のみなさまへお願い

～保健関係書類の提出について～

4月から健康診断が始まります。下記の健康調査票等を健康診断・学校生活の資料としますの

で、ご記入のうえ、それぞれの学年だよりに

書かれている期日までに、担任の先生へ提出していただきますようよろしくお願いいたします。

なお、1年生の「こどもの健康調査票」には裏面に保護者の自署が必要となりますので、忘れずにご記入ください。

全年共通

「こどもの健康調査票」

1年生のみ

「心電図票」「心臓病調査票」

「食物アレルギー調査表」