

ほけんだより



2026年4月(2・3年生用)
福山市立駅家中学校
保健室

両面印刷になっています。

進級おめでとうございます。新年度になりクラス替えがあり、新しい仲間とのスタートです。今年度もみなさんが元気に過ごすために保健室からもサポートをしていきたいと思っています。よろしくをお願いします。

4月は提出書類がたくさんあります。保健室からは**4種類**あります。
提出書類について **締め切り 4月13日(月)**

記入もれがないようにしてくださいね



1

保健調査票 (ピンク)

健康診断や今後の健康管理の参考にします。アレルギーについて、現在の体の状況、学校生活で気をつけなければいけないことや配慮の必要なことがあればお書き下さい。また記入しにくいことがあれば、いつでもご相談ください。



2

結核健康診断の問診票 (黄色)

この問診票を参考に内科検診を行います。太線の中の質問項目にすべて回答してください。検診の結果により、必要な生徒にスクリーニング検査を実施します。



3

運動器検診問診票 (グリーン)

2016年度より、成長発達の過程にある児童生徒等の脊柱・胸郭・四肢・骨・関節の疾病及び異常を早期に発見することを目的とした運動器(骨、関節、筋肉、靭帯、腱、神経など身体を支えたり動かしたりする器官の名称)検診を、内科検診時に行います。お子さんと一緒に体のバランスや柔軟性をみて、保護者の方が問診票に記入されて提出してください。



4

独立行政法人 日本スポーツ振興センター加入同意書 (水色)

同封の記入例に沿って記入をお願いします。

★学校管理下(登下校・クラブ活動中なども含む)での事故でけがをした場合に治療費が支給される場合があります。ただし、治療費の保護者負担分が1500円以下の場合は、支給対象になりません。詳しくは同封のプリントをお読みください。

★必ず連絡がつくところを書いてください。

仕事で携帯電話に出られない場合は、職場の電話番号を書いてください。

(携帯・職場・祖父母宅など複数可)

★掛け金の保護者負担分の460円は、諸会費(口座引き落とし)に含まれています。

★治療費の支給については原則、自主申告制とします。申請する場合は病院で書いてもらう書類が必要になりますので、保健室に書類を取りに来てください。

4月の健康診断

日時	検診項目	対象学年	保健室からのお願い
4月13日(月)	身体測定 視力検査	全学年	眼鏡を持っている人は忘れずに持ってきてください。
4月17日(金)	聴力検査	1年生, 3年生	静かにしていないと検査ができません。お静かに！

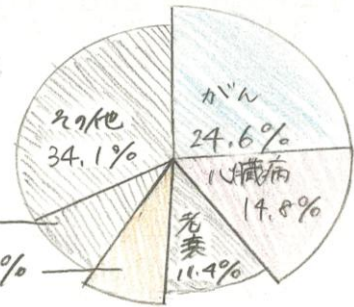
4月から健康診断がスタートします。健康診断の目的は病気の早期発見や、自分のからだに関心を持つことです。健康診断を通して普段あまり意識しない自分のからだの声に耳を傾けてみてほしいと思います。

夜遅くまで起きていて寝不足の人や、朝ごはんを食べずに学校へ来て体調が悪くなる人が去年は多かったように思います。生活リズムの乱れは体の不調だけでなく、心の余裕もなくしてしまいます。心と体、ともに健康であるためには規則正しい生活をする事です。今一度自分の生活リズムがどうなのか、振り返ってみましょう。

生活習慣病

生活習慣がその発症や進行に関係がある病気のこと。

食生活の乱れ, 運動や休養の不足, 喫煙, 過度な飲酒, 口腔内の不衛生などが影響



主な死因の約半分が
生活習慣病

主な死因の構成割合(令和4年[2022年])

★生活習慣病にならないためにはどうしたらよいのだろうか？

社会...

生活習慣病は子供のころからの生活習慣が影響している。

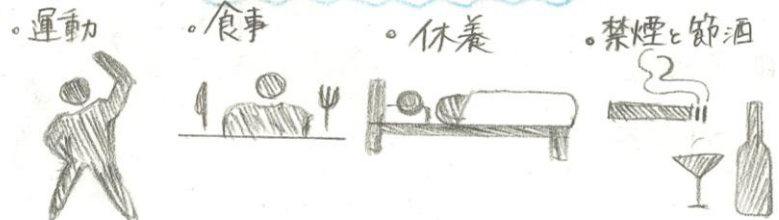
個人...

生活習慣を整えれば良い。

[個人の取り組みを支援する社会的環境の整備の例]

- ・運動施設の整備
- ・さまざまな健康づくり活動
- ・健康情報の提示
- ・健康審査・健康指導

[例えは] = 健康増進, 発病予防



早期発見, 早期治療

- ・体重の管理
- ・血圧の管理
- ・検査

