

My Health

ほけん
だより



令和8年4月6日
川北町立川北中学校

入学・進級おめでとうございます！

花がきれいに咲く季節になりました。みなさんの通学路には、どんな花が咲いていますか？新しい学年が始まり、期待と緊張が入り混じる4月。体調に気を配りながら、明るく前向きな一歩を踏み出しましょう！



健康診断が始まります

実施項目	実施日	対象者	検診医・検診機関
身体計測 視力・聴力検査	4月7日(火)	全学年 ※聴力は1・3年のみ	
尿検査	4月21日(火)	全学年	石川県予防医学協会
心臓検診	4月30日(木)	1年	石川県予防医学協会
内科検診①	5月13日(水)	1年	川北温泉クリニック 池田 商洋 先生
耳鼻科検診	5月14日(木)	1年	上出 文博 先生
内科検診②	5月15日(金)	2年・3年	川北温泉クリニック 池田 商洋 先生
歯科検診	5月25日(月)	全学年	川北歯科医院 西出 雅博 先生
眼科検診	5月28日(木)	1年	上田眼科医院 上田 満之 先生

明日
です！

身体計測・視力検査・聴力検査

の受け方

- ◆**制服**のまま行きます。
(衣服の重さは差し引きます。)
- ◆**前髪**は目にかからないように、**髪の毛長い人**は計測の妨げにならないよう結んでください。
- ◆**記録用紙**を持って、検査会場へ移動します。
- ◆**コンタクトレンズ**を装用している人は先生に必ず伝えてください。
- ◆**メガネ**を持っている人は、必ず持ってきてください。



提出物を忘れずに

1・2年生

保健調査票

3年生

保健調査票
 結核検診問診票

提出は
4月8日(水)
までに！

ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます





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ところはありますか？
- 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。朝と夕方ですら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。

保健室の^{こにしともみ}小西友美です。川北中学校は3年目になります。みなさんが、元気でいきいきと学校生活を送れるように、お手伝いをしたいと思っています。

まずは、中学生のみなさんが元気に1日を過ごすための秘けつを少しでも教えしますね。それは、**睡眠**と**食事**！（2・3年生は、もう知っていますよね♪）1年間よろしくお願いします！



早く寝て
体を休める



早起きで
頭スッキリ



朝ごはんは
パワーチャージ

保護者の方へ

日本スポーツ振興センター 加入についてのお知らせ



学校の管理下でけが等をして病院を受診した場合、治療費を『日本スポーツ振興センター』へ申請することができます。薬代を含めて、窓口での支払い額が1500円以上のものが対象となります。受診された場合は、担任、顧問、または保健室までお知らせください。申請等に必要書類をお渡しします。事務手続きの都合上、学校管理下でのけがの場合は、子ども医療費受給者証は使用せず、保険証提示の上、現金で支払いをしてください。なお、掛け金となる年間保護者負担額460円は4月の集金で集めさせていただきますので、よろしくお願いいたします。ご不明な点は、お気軽に保健室までご連絡ください。