



令和8年 7月13日(月) No.12
能登町立松波中学校 保健室

1 学期も残り 1 週間になりました！！

7 月に入り、一気に蒸し暑い日が増えました。食欲が落ちたり、寝つきが悪くなったり、夏バテや熱中症に気を付けてほしいときです。また、夏の運動はいつも以上にクールダウンを意識した体調の自己管理が大切になります。こまめな水分・塩分補給と規則正しい生活を送りましょう😊

R8年度健康診断の結果と6・7月に実施した、保健の取組について生徒の様子をお知らせします！

【保護者の皆様】

健康診断の結果について

○My Health に押印をお願いします○ (印)

予定していた定期健康診断がすべて終わりました。本日、結果を記載した My Health を返却しました。結果をご確認いただき、保護者印を押して、学校まで提出をお願いします。

健 康 診 断						
	1 年 組 帯			2 年 組 帯		
	1学期(4月)	2学期(9月)	3学期(1月)	1学期(4月)	2学期(9月)	3学期(1月)
身 長(cm)	・	・	・	・	・	・
体 重(kg)	・	・	・	・	・	・
視 力	右 ABCD()	左 ABCD()	再	右 ABCD()	左 ABCD()	再
	左 ABCD()	右 ABCD()		右 ABCD()	左 ABCD()	
聴 力	右 異常なし	左 異常なし	再	右 異常なし	左 異常なし	再
	左 異常なし	右 異常なし		右 異常なし	左 異常なし	
尿検査	1次 異常なし	蛋白()糖()潜血()反応あり	異常なし	1次 異常なし	蛋白()糖()潜血()反応あり	異常なし
	2次 異常なし	蛋白()糖()潜血()反応あり		2次 異常なし	蛋白()糖()潜血()反応あり	
心電図検査	異常なし	専門医受診 所見()		異常なし	専門医受診 所見()	
内科検査	異常なし	専門医受診 所見()		異常なし	専門医受診 所見()	
結核検査	異常なし	専門医受診 所見()		異常なし	専門医受診 所見()	
歯科検査	う歯なし 要処置歯 未処置歯あり う歯治療済み 要注立歯	う歯なし 要処置歯 未処置歯あり う歯治療済み 要注立歯	治療完了 月 日	う歯なし 要処置歯 未処置歯あり う歯治療済み 要注立歯	う歯なし 要処置歯 未処置歯あり う歯治療済み 要注立歯	治療完了 月 日
	歯周病の状態	歯周病の状態		歯周病の状態	歯周病の状態	
耳鼻咽喉科検査	異常なし	経過観察 所見()	専門医受診	異常なし	経過観察 所見()	専門医受診
眼科検査	異常なし	経過観察 所見()	専門医受診	異常なし	経過観察 所見()	専門医受診
運動器検査	異常なし	専門医受診		異常なし	専門医受診	
備 考						

*My Health は、**7月15日(水)まで**
に学校に提出してください。

1・2年生・・・**6ページ**

3年生・・・**7ページ**

保護者印のところに押印をお願いします。

※保健調査の際にすでに押印してある場合は、
そのまま返却ください。

◇保健関係書類について◇

7月21日の通知書渡しの際、「1学期の検診結果表」と「生活リズムチェック結果」用紙を、担任の先生よりお渡しします。

健康診断結果は、受診や治療が必要な項目の確認に、生活リズムチェックの結果は、お子さまのご家庭での生活習慣の見直し等にご活用ください。

質問等ございましたら、お気軽に保健室までご連絡ください(*^-^*)。

健康診断の結果、検査及び治療が必要とされる生徒については、カラー用紙で受診のお知らせを配付しております。早めに医療機関で受診し、結果を学校へお知らせください。

また、すでに経過観察中などで主治医から指示を受けている場合は、「結果のお知らせ用紙」に結果や指示内容を保護者の方が記入していただき、提出していただいても大丈夫です。



今月の給食レシピは、『キムタクご飯』と『きなこ揚げパン』です！

7/1 に配布した給食だより、松波中ホームページから確認できます。

あの給食レシピが知りたい！などのリクエストは常時募集中です！

★委員会活動★

熱中症予防の取組として、今年度保健給食委員会では絵本を作成し、7/7(火)朝、Google meets を使って保健給食委員会の3年生が完成した絵本の読み聞かせを行いました！限られた準備期間でしたが、保健給食委員会全員でイラストを描いたり、発表練習をしたりした成果がしっかりと全校生徒に伝わったと思います◎



3年生ありがとう◎★



保健室前に掲示中◎

♡心の健康教室♡



松波中学校では、生徒の自己肯定感やコミュニケーション能力を高め、心と身体の健康を保持増進するという目的で、各学期に1回、スクールカウンセラーによる心の健康教室を実施しています。第1回(7月3日)は、「全校生徒の仲を深める」「自己理解・他者理解」をテーマに、中川 SC にお越し、実施しました😊



【無言バースデーライン】

声は一切発さず、ジェスチャーや手を使って、相手とコミュニケーションを取りながら誕生日順に一列に並びます。なんと全員成功！💎

【感情説明ゲーム】

自分の気持ちを適切に伝えるための“表現力”をつけたり、相手の気持ちを想像したりする力をつける目的で行いました！



感情には様々な種類があります。「プルチックの輪」という 24 種類の感情が描かれた図を使い、「私は～な時、この感情になります」と説明します。周りの人はそれがどの感情か当てるといゲームです。

～スクールカウンセラー＆ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【7月】～

2日、7日、9日、13日、16日 午前

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【7月】～

3日、10日 午後

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。

※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。

