

ほけんだより 4月

令和8年4月9日
大田区立大森第一中学校
保健室



ご入学・ご進級おめでとうございます。新しいクラスメイトに囲まれて、期待と不安で一杯の人もいるかと思えます。すぐには落ちつかないとは思いますが、明日から早速健康診断がスタートします。

健康診断は皆さんの**健康**にむすために行うものです。

提出していたなくものもたくさんあります。早く検査

ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

看護教諭の 菊地 紀子 保健室にいます。

と申します。

よろしく
お願い
します。



～のんびりモードから、

学校モードへシフトチェンジ!!

いよいよ授業が始まります。生活リズムを整えていきましょう。

そのために...

① 決まった時間に
起床する!!

夜、中々寝ついても
おとが寝なくても、
起きて一日がまんです!
その日の夜はぐっすり眠れる
はず!



※注: 昼寝(坊主)は
厳禁。夜眠りやすくなります。

② 朝食を
食べる!!

頭が寝ていても、朝食を
食べることで

体温アップ↑
からの

腸が動き出す!!

脳も起きます。



③ 食べたら、
トイレへGO!

食べた後は胃だけでなく
小腸や大腸も
動き出します。

つまり、排便チャンス
なので。

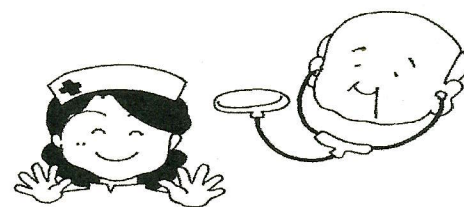


令和8年度 保健関係日程表

月	日	曜	検査項目	時間	順序	注意すること
4月	10	金	聴力検査1年	1校時～	1-1→1-2	ヘッドホンをつけて検査します。
	10	金	聴力検査3年	3校時～	3-1→3-2	
	14	火	内科検診(全学年)	1校時～	3年→2年→1年	ジャージ登校
	16	木	歯科検診(全学年)	1校時～		歯みがき忘れずに!
5月	20	月	眼科検診(全学年)	5校時～	1年→2年→3年	
	23	水	尿検査1次(全学年)	朝学活後回収	全学年	教室で回収
	24	木	尿検査1次 追加	登校後回収	前日未提出者	保健室前で回収
	30	木	耳鼻科検診(全学年)	1校時～		
	1	金	身体測定(全学年)	2,3,4時間目	1年→2年→3年	ジャージ登校
	14	木	尿検査2次	登校後提出	対象者のみ	保健室前で回収
15	金	尿検査2次 追加	登校後提出	対象者で未提出者	保健室前で回収	

★大森一中の校医の先生★

	お名前	病院名	住所
内科	笹本 牧子 先生	ささもとクリニック	大森西 6-15-18-2F
耳鼻科	藤田 博之 先生	藤田耳鼻咽喉科	大森南 2-5-18
眼科	濱畑 徹也 先生	浜畑眼科医院	大森中 2-15-7
歯科	杉原 浩顕 先生	すぎはら歯科	大森西 3-13-16
薬剤師	酒匂 佳恵 先生	森ヶ崎薬局	大森南 2-7-8



ウラ
あります。



