

# ほけんだより4月

平中学校 保健室

新1年生のみなさん ご入学おめでとうございます。

2・3年生のみなさん 進級おめでとうございます。

1年生のみなさん、はじめまして。養護教諭の村上なぎさです。普段は保健室にいます。ケガや体調不良の時は無理せずに保健室を利用して下さい。中学校は、勉強や行事、部活動と盛り沢山な日々ですが、ケガをせずに健康に過ごせるよう気をつけながら楽しみましょう！

4月はクラス替えや新しい担任の先生など、環境が変わったことで緊張したりストレスを感じたりすることも多い時期です。深呼吸やストレッチなどで身体の力を抜いたり、リラックスできる香りを嗅いだりして自分をゆるめる時間を作ってみましょう。健康な学校生活を送るための情報をほけんだよりでは発信していきます。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

## 保健室オリエンテーション

保健室は誰でも使用できる場所です。誰でも利用できるからこそ保健室の使い方を守り、ゆっくりと休めて落ち着ける「場所づくり」にご協力をお願いします。

- 保健室に行くときは担任の先生か教科担任の先生に伝えてから行きましょう。
- 保健室の利用はなるべく休み時間に、保健給食委員と一緒に来ましょう。
- 自分の症状をしっかりと伝えましょう。ケガの場合は、「どこで」「どのように」をはっきり伝えましょう。

- ・病院ではないので飲み薬は出しません。
- ・体調不良で休む場合は1時間までです。
- ・けが・病気の継続的な治療は行いません。



**保健室で待っています!**

- 体調が悪いとき**  
一時的な休養ができます
- けがをしたとき**  
応急手当てをします
- 悩みや困りごとがあるとき**  
話をきいて一緒に対応策を考えます
- 体・心・性などについて知りたいとき**  
参考になる本もそろっています

## \* \* \* \* \* 保護者の方へ \* \* \* \* \*

年度はじめの提出物について、ご協力をよろしくお願いいたします。

全学年

◎保健調査票

新1年生

◎心臓病検診問診票

◎日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の加入について

お忙しいところ恐縮ですが、記載の上**4月9日(木)**までに提出をお願いいたします。

全学年、結核についての記入が抜けている事が多いです。確認をお願いいたします。

## 令和8年度 定期健康診断がはじまります。

健康診断は、確定診断をするわけではなく、あくまでもスクリーニングです。保健室からのお知らせが来たら、できるだけ早めの受診をおすすめいたします。今年度お世話になる学校医・学校薬剤師の先生方です。

内科	小林外科胃腸科 藤田美弥子先生	877-3006
歯科	宗正歯科医院 宗正隆明先生	976-1332
眼科	クボタ眼科 久保田治先生	852-2188
耳鼻科	佐久間耳鼻咽喉科クリニック 佐久間惇先生	975-4387
薬剤師	アガペ鷺沼薬局 西田篤先生	854-1209



## 健康診断日程表

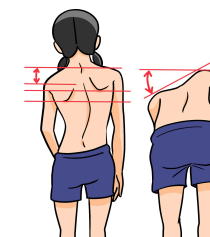
日付	検診内容	対象学年	注意事項
4月27日(月)~8:45	尿検査1次	全学年	8時45分までにクラスで集めて保健室に提出です。
4月28日(火)13:40~	心臓病検診・聴力	1・3年生	体操着。昼休みは激しい運動は控えましょう。
4月30日(木)8:45~	耳鼻科検診	全学年	前日の耳掃除で耳の中を傷つけないようにしましょう。2・3年生は対象者のみです。
5月20日(水)13:00~	眼科検診	全学年	昼休みに行うので、教室で待機して下さい。
5月27日(水)午前中	身長・体重・視力 新体カテスト	全学年	体操着。眼鏡やコンタクトを使っている人は装着した状態で視力を測定します。
5月20日(水)~8:45	尿検査2次	該当者	8時45分までに各自で保健室に提出です。
6月 4日(木)9:00~	歯科検診	全学年	朝ごはんの後しっかり歯を磨いてきましょう。
6月 5日(金)13:00~	内科検診	1年生	体操着。心臓の音を聴くので待機中は静かにしましょう。背骨の検査があるので、先生の指示に従って下さい。内科の先生は女性です。気になることがあれば事前に養護教諭に相談することも出来ます。
6月12日(金)13:00~	内科検診	2年生	
6月26日(金)13:00~	内科検診	3年生	

## \* \* \* \* \* 保護者の方へ \* \* \* \* \*

内科検診では、「脊柱及び胸郭の疾病及び異常の有無」を生徒全員に対してチェックしています。学校内科医の藤田先生より、「成長期の大切な時期だからこそ視診・触診を適切に行い、一人ひとりの健康状態を確認したい」との意向をいただいています。

検診時は脱衣で右の図のような姿勢をとっていただきますが、生徒へのプライバシーの保護や心情への配慮として、

- ・脱衣による検診時には男女別を実施する。
- ・女子の検診時には女性の職員が立ち会う。
- ・検診時には、生徒の体が周囲から見えないように衝立を立てることにより個別の診察スペースを確保する。



上記の点に十分配慮して検診を行ってまいります。保護者の皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。