

ほけんだより

令和6年4月8日
新座市立第四中学校
保健室 No.1



暖かい春の日差しのなか、新年度のスタートです。新しい学年、新しい出会い…。たくさんの「新しい」に期待を感じるとともに、不安な気持ちを持っている人も多いと思います。焦らず自分のペースで、「新年度がんばろう!」という気持ちを育てていけるといいですね。それには健康第一! 早寝早起き朝ごはん、疲れをためないようにしましょう。

『ほけんだより』は、保健行事や心と体の健康についてお知らせしていきます。健康について考えるきっかけにしてくれると嬉しいです。

こんな時は保健室へ来てください!



体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



なにか相談したいことがあるとき

保健室から、みなさんが充実した学校生活を送れるようサポートしていきます。

養護教諭 ^{たかはし りえこ}の高橋 理映子です。
今年度もよろしくお願いします!



- 1 基本的に休み時間中に来室しましょう。来室する際は、必ず授業の先生(休み時間中は次の授業の先生)の許可をもらってから来室しましょう。
- 2 体調不良のため保健室で休養する場合は、原則1時間までです。
(体調が改善されない場合は早退となります。)
- 3 原則、その日に学校で起きたケガのみ対応します。
(継続的な処置や学校外のケガは家庭で処置してきてください。)
- 4 内服薬はありません。
- 5 勝手に救急セットや冷蔵庫は使いません。身長計等は、許可を得てから休み時間に使いましょう。
- 6 休養時以外はベッドに上がったたり、座ったりしてはいけません。
- 7 体調が悪い人が休んでいることもあります。保健室では静かに過ごしましょう。

マナーとルールをまもって、みんながホッとできる保健室に...



予定を確認し、体調を整えよう！

お世話になる
学校医の方々

【内 科】

須田 義朗 先生（須田整形外科）

【歯 科】

関 磯次 先生（関歯科医院）

小倉 明義 先生（おぐら歯科医院）

【眼 科】

宇野 静恵 先生（宇野眼科医院）

【耳鼻科】

三須 俊宏 先生（三須耳鼻咽喉科）

【薬剤師】

熊田 美智子 先生

4月 9日（火）	身体測定・視力・聴力（3年） 身体測定・視力（2年）
12日（金）	身体測定・視力・聴力（1年）
17日（水）	眼科検診（全学年）13：30
24日（水）	内科検診（1年）13：30
26日（金）	内科検診（2年）13：30
5月 1日（月）	内科検診（3年）13：30
9日（木）	歯科検診（全学年）9：00 尿検査①
10日（金）	尿検査②
17日（金）	心臓検診（1年・該当者）13：30
27日（月）	尿検査二次①
28日（火）	尿検査二次②
29日（水）	耳鼻科検診（全学年）9：30
7月 4日（木）	脊柱側弯症検診（2年）8：50

6月に希望者のみ色覚検査を行います。1年生には希望調査を配布します。2、3年生で検査を希望する人は保健室まで声をかけてください。

健康診断は、自分の発育や健康状態について知るチャンス！

健康診断の目的は…？



その❶ 自分の成長や健康状態を知る

その❷ 病気の疑いがないかを調べる

その❸ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

まずは身体測定・視力・聴力（1・3年のみ）があります。

- ・メガネを持っている人は忘れずに。
- ・身長を正確に測るために、髪型に気をつけましょう。



保健関係書類の提出をお願いします。

<1年生> 4月15日（月）までに提出してください。

保健調査票（新学年分を追記）・結核問診票（新学年分を追記）

心臓検診問診票・色覚の検査申込書（希望者のみ）

<2・3年生> 4月8日（月）が提出日です。未提出の人は早めに提出してください。

緊急連絡票・保健調査票・結核問診票

記入もれがないか、ご確認をお願いします。

