



入学・進級
おめでとうございます

新生活に期待とワクワク感があふれている一方、新しいことを覚えなくてはならないことが多く、あわただしい日々ですね。はやる気持ちがあっても、オーバーペースは禁物です。

新しい環境、新しい人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めは体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう！



養護教諭の朽原です。
健康のサポートをいたします。



学校医の先生方の紹介です。
内科 宮原先生 歯科 鈴木先生



できること

ケガの応急手当をする
「いつ・どこで・どんなふう」にケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



できないこと

薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



保健室利用のルール

- 行く前に先生に伝える**
黙って保健室に行くとはみんな心配します。ひとこと伝えましょう。
- 入退室のときはあいさつをする**
入るときは学年・組・名前を教えてください。出るときはお礼も忘れずに。
- 保健室内では静かにする**
ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。

毎日自分でやってみよう！ 朝の元気チェック！

- スッキリ起きられた
- 朝ごはんをおいしく食べられた
- うんちが気持ちよく出た
- せき・くしゃみをしていない
- 熱がない
- どこにも痛いところがない
- 笑顔いっぱい！

保健関係の書類の
提出期限は
4月10日

忘れ物はありませんか？
体操服やジャージは必ず持参しましょう。

健康診断が始まります
4月5月は健康診断が続きます。欠席をしてしまうと、1年に一度の検診が受けられません。できるだけ体調を整えて受けられるようにしましょう。裏面に予定を掲載しました。

保健関係行事日程表



学校医さんの都合で、急遽予定が変更する
場合もあります。ご迷惑をおかけします。

日付	時間	行事	対象	使用場所	注意事項等
4月10日(水)	3年 1h 2年 2h 1年 3h	身体測定 (身長・体重) 視力・聴力	全学年 聴力のみ1・3年	保健室、 各教室 旧PCルーム	●髪の毛を結ぶ場合は、測定に影響が出ない位置で結んでください。 ★他学年の先生が測定に入る場合もあります。
4月15日(月)	8:40まで	尿検査 1日目	全学年	保健室	・時間厳守で！ 保健委員は、保健室まで名簿と一緒に届ける。
4月16日(火)	8:40まで	尿検査 2日目	全学年	保健室	・時間厳守で！ 保健委員は、保健室まで名簿と一緒に届ける。
4月18日(木)	13:30～	心電図検査	1年生 学年外1名	保健室	●事前調査表…4/10日までに回収・提出 午前中は運動禁止です。
4月24日(水)	13:30～	内科検診 (四肢、結核含む)	3年生、 +456組	保健室	●結核問診票・運動器検診問診票 …4/10日までに回収・提出 ※女子の更衣でトイレ等をお借りします。
4月25日(木)	13:30～	歯科健診	1, 2年生 +456組	保健室	・事前調査及び歯みがきをしてから健診となります。
4月26日(金)	8:40まで	尿検査 予備日	対象者	保健室	・個人で保健室まで、忘れた場合は必ず申し出を！
5月1日(水)	13:30～	内科検診 (四肢、結核含む)	1年生 +前回欠席者	保健室	●結核問診票・運動器検診問診票 …4/10日までに回収・提出 ※女子の更衣でトイレ等をお借りします。
5月2日(木)	8:30まで	尿検査 二次 予備日	対象者	保健室	・個人で保健室まで、忘れた場合は必ず連絡を！
5月8日(水)	13:30～	内科検診 (四肢、結核含む)	2年生、 +前回欠席者	保健室	●結核問診票・運動器検診問診票 …4/10日までに回収・提出 ※女子の更衣でトイレ等をお借りします。
5月9日(木)	8:30まで	尿検査 二次 予備日	対象者	保健室	・個人で保健室まで、忘れた場合は必ず連絡を！
5月9日(木)	13:30～	耳鼻科検診	1年生	保健室	●事前アンケート…4月中に回収
5月10日(金)	13:30～	眼科検診	1・3年生 2年生アンケート抽出	保健室	1・3年生は全員実施 ・2年生は該当者をアンケートで抽出します。
5月15日(水)	13:30～	歯科健診	3年生 +前回欠席者	保健室	・事前調査及び歯みがきをしてから健診となります。

《その他保健関係行事》フッ素洗口(月2回)、口腔衛生月間行事(5月)

《調査表関係》眼科事前アンケート調査(2年生)、耳鼻科調査(1年生)、水泳希望調査

