

# ほけんだより 4月号



令和4年(2022年)伊丹市立西中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい環境の中、緊張している人もたくさんいると思います。学校やクラスになれるまでは、心身ともに疲れやすくなっています。夜は早めに休み、翌日疲れを残さないようにしましょう。

4月から6月にかけて内科健診や歯科健診など様々な健康診断があります。自分の体の状態を知り、これからの健康な生活づくりに役立てましょう。各健診で病気の疑いがあれば、必ず医療機関に受診して検査や治療を受けることをお勧めします。

日時	項目	1年	2年	3年	準備物
4/13・14	尿検査	全員	全員	全員	※朝提出
4/15(金)	内科健診			全クラス	体操服
4/18(月)	身体測定	1・2校時	3・4校時	5・6校時	体操服・眼鏡
4/26(火)	心電図	全員	対象者	対象者	体操服
4/27(水)	内科健診	全クラス		26日欠席者	体操服
5/11(水)	尿再検査	一部の人	一部の人	一部の人	※朝提出
5/12(木)	内科健診	27日欠席者	全員	27日欠席者	体操服
5/17(火)	耳鼻咽喉科健診	4・5組			制服で受診
5/18(水)	歯科健診		5組	全員	歯ブラシ
5/24(火)	耳鼻科健診	1・2・3組			制服で受診
5/27(金)	歯科健診	全クラス			歯ブラシ
6/7(火)	脊柱健診	全クラス			体操服
6/9(木)	心臓2次健診	一部の人	一部の人	一部の人	制服で受診
6/14(火)	歯科健診		1~4組		歯ブラシ

## 運動器健診

「運動器」とは、骨や関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、みなさんの体を動かすために必要な器官のことです。事前の保健調査票で回答した内容をもとに健診を行います。





内科	原先生（原内科医院）
歯科	中岡先生（中岡歯科医院）
耳鼻科	谷口 紀子先生（谷口耳鼻咽喉科医院）今年度より
眼科	山本先生（宮ノ前眼科）
薬剤師	喜多村先生（エルアンドエフ薬局）

## 保健室利用について

全校生徒、誰もが気持ちよく保健室を利用するために、一人ひとりの協力が必要です。



### どのような場合に？

- けがをした時や体調が悪い時  
⇒保健室では応急処置や一時的な休養はできますが、内服薬を渡すことはできません。頭痛や腹痛など持病がある人やアレルギーで医師より薬を処方されている人は自分に合った薬を携帯しておきましょう。
- 心や体について相談したい時  
⇒「言葉に出す」ことで頭の中が整理されることもあります。誰かに相談したい時に、保健室という選択肢もあります。解決に向けて一緒に考えることができます。一人で抱え込まずに誰かに相談してみませんか？

### これだけは守って！！

- 急を要する場合でなければ、休み時間に利用する。
- 保健室へ行く時は、学年の先生に必ず伝える。  
保体委員に付き添ってもらいましょう。  
(自分で言えなかった場合、同じ授業を受ける人に伝えてもらうなど工夫してください)
- 保健室での休養は原則1時間です。  
長時間の休養が必要な場合は早退となります。  
早退する時は、最後、職員室の先生に伝えてから帰ります。
- 飲食はできません。
- 内服薬を渡すことはできません。自分で用意しましょう。
- 体操服の貸し出しはしていません。
- 保健室にある薬品や備品は勝手に触らないでください。
- ベッドで休養をしている人もいますので騒がないこと。

今年度より  
白石 愛が  
担当します。  
お願いします。



## 日本スポーツ振興センターについて

授業・部活動・登下校中などの学校管理下でけがをして、医療機関に受診した場合は、“日本スポーツ振興センター”へ給付金を請求することができます。

該当される場合は、担任または部活動顧問へ申し出てください。