

ほけんだより **えがお**



2025年4月7日 No.1
天王寺川中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます

新しい年度、新しい春が始まりました。みなさんは今、どのような気持ちで過ごしていますか？
ワクワクしている人もいれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人、様々だと思います。元気に学校生活を送れるように、みなさんの体と心の健康をサポートしていきます。今年度も養護教諭は岡崎と富田です。1年間よろしくお願いします♪

学校医の先生を紹介します

内科:竹内先生(竹内クリニック)
歯科:足立先生(あだち歯科口腔外科)
耳鼻科:佐藤先生(佐藤耳鼻咽喉科)
眼科:藤原先生(まい眼科クリニック)
学校薬剤師:谷内先生(ともみ薬局)

1年間よろしくお願いします!



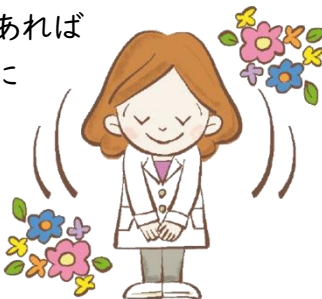
保護者の方へ

4月はお子様の健康状態を確認するための書類など、たくさんの提出物があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中お手数をおかけしますが、期限厳守で提出していただきますようご協力よろしくお願いいたします。

○提出期限○

2・3年生:4月10日(水)
1年生:4月11日(木)

提出いただいた書類に不備があれば返却いたしますので、訂正後すぐにご提出ください。



～今月の保健目標～

健康診断を通して自分の健康状態を知ろう

健康診断

が始まります 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

健康診断は、「病気がないか」「生活で注意するところはないか」などを確認する大切なものです。また、自分の体について知ることができる1年に1回のチャンスです。

各健診の前日には「ほけんだより～健康診断号～」を配付するので、当日スムーズに健診を受けることができるように準備をしておきましょう。忘れ物は絶対ないようにしてくださいね。

日程	項目	対象	準備物・注意点
4月14日(月)	身体測定 (身長・体重) 視力検査 聴力検査	身体測定:全学年 視力検査:全学年 聴力検査:1・3年生	【視力検査】 メガネを使用している人は必ず持参(忘れた場合、その日は検査しません)
4月15日(火) 4月16日(水)	尿検査	全学年 16日は忘れた人のみ	*朝、教室で提出
4月16日(水)	内科健診	1年生 3年生(5クラス)	体操服登校
4月17日(木)	心臓健診	1年生 2・3年生の対象者	1年生は体操服登校 2・3年生は体操服持参
5月8日(木)	内科健診	2年生 3年生(1クラス)	体操服登校
5月13日(火)	尿再検査	対象者のみ	*朝、保健室に提出 (登校後すぐに持ってくる)
5月23日(金)	歯科健診	1年生 3年生(5クラス)	歯ブラシ
6月9日(月)	脊柱健診	1年生	体操服登校
6月10日(火)	歯科健診	2年生 3年生(1クラス)	歯ブラシ
6月12日(木)	心臓二次健診	対象者のみ	保護者引率

保健室はどんなときに行くの？



ケガをしたとき

学校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室に来てください。ただし、「昨日のケガのガーゼを交換してほしい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちで行うか、必要に応じて医療機関を受診しましょう。



体調が悪くなったとき

学校で過ごしているなかで体調が悪くなったときは、一時的に休養できます。水分補給をするため、体調不良で保健室に来るときは必ず水筒を持ってきましょう。



困っていること、悩んでいることを相談したいとき

困りごとや悩みごとがあるときは、担任や学年の先生だけでなく養護教諭（保健室の先生）も相談に乗ります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。相談したいことがあるときは、できるだけ休み時間や放課後を利用しましょう。



心や体に関することを知りたいとき

保健室には心や体に関する本が置いてあります。興味がある人は、休み時間などを利用して一度見に来てください。

また、ケガをしたり体調不良になったりしたときにどうすれば良いか相談に乗ることもできます。

保健室利用の約束

①保健室は、なるべく休み時間に利用しよう

- 保健室に行くときは、先生か保体委員に伝えましょう。
- 付き添いが必要なときは、先生に声をかけましょう。（生徒の引率はなし）
- 原則、保健室での休養は1時間までです。
（1時間休養しても回復しないときは早退になります。）
- 来室したら、ケガをしたときや体調が悪くなったときのことを教えてください。また、自分で「保健室来室記録」を書いてください。
- 教室に戻るときは、「保健室連絡票」をもらい、担当の先生に渡しましょう。



②ケガは、傷口を水道水で洗ってから来室しよう

③保健室では静かに過ごそう

- 休み時間に身長・体重を測りに来ても良いですが、体調不良者が休養している場合もあります。保健室に来たときは、静かに過ごしましょう。



④薬が必要な人は自分で持てよう

- 保健室に薬はありません。
- 月経痛や偏頭痛など、普段から薬を服用している人は、保護者と相談して学校に持って来ましょう。
- 薬を友達にあげたり、友達からもらったりすることは絶対にしてはいけません。

