

ほけんだより

4

月

令和7年4月
伊丹市立荒牧中学校

入学・進級



入学、進級おめでとうございます。新しい環境に緊張や不安を感じている人も多いと思います。自分なりのペースで焦らずに、ゆっくり慣れていってください。

また、春休み中で生活習慣が乱れていませんか？十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけて、正しい生活リズムで過ごしましょう。

養護教諭の

緒方 友梨
飯田 真由美

です。



4月から荒牧中学校の保健室に来ました。

ほけんだよりでは、皆さんが健康で過ごすための情報を紹介していきます。ぜひ、読んでくださいね。

手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。

ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」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、おうちや病院で。



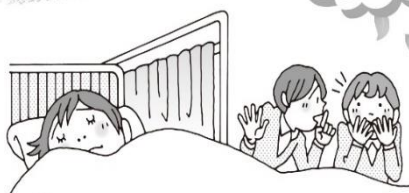
相談するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。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。他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室って どんなところ？

静かなところ



体

調が悪いとき、一時的に休養できます。

保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

勉強するところ



保

健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。

スクールカウンセラーって？



本校には、心のケアについて専門的な知識や経験を持ったスクールカウンセラーさんがいらっしゃいます。学校の先生ではありませんが、何か悩みがあるときには相談にのったり助言をしてくれたり、みなさんの心の状態を見てくれたりします。

「こんなこと相談していいのかな？」としり込みしてしまう人もいますが、話したい人は誰でもOK。プライバシーを守って一人ずつお話を聞いてくださるので、時間を決めて約束しましょう。

本校のスクールカウンセラー

名 前／ 松井 智志 さん

来校日／ 毎週 月 曜日

相談したい人は、担任の先生が保健室まで声をかけてください。



学校生活中にケガをして病院へ行ったときは…

授業中や休み時間、部活動中、登下校中など学校生活の中でケガをして病院へ行った場合、日本スポーツ振興センターへ申請すると災害給付金が給付されます。詳細については、年度初めに配布した「独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度への加入について（1年生）」または「令和7年度災害共済給付制度のお知らせ（2、3年生）」をご覧ください。

対象となるようなケガをしたときは、学級担任・部活動顧問・養護教諭（保健室の先生）まで連絡をしてください。申請に必要な書類をお渡しいたします。

健康診断の日程

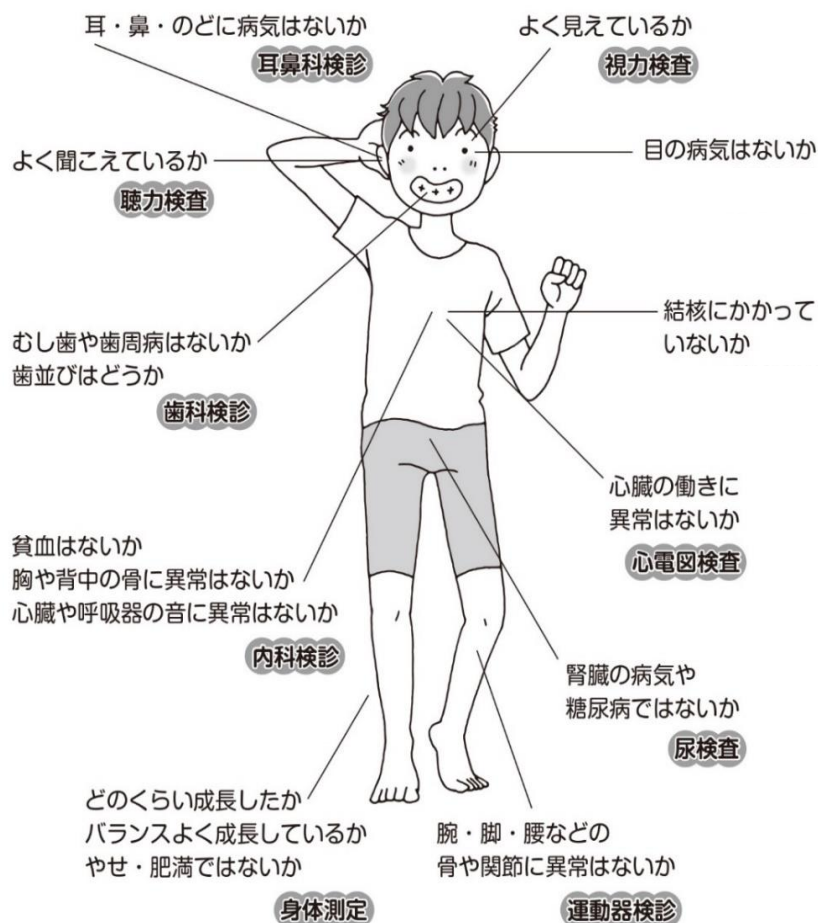
日 時	健診	対象者	事前準備
4/11 (金)	身体測定 視力検査 聴力検査	全員 (聴力検査は1、3年生のみ)	* 体操服の用意 * メガネ(使っている人のみ)の用意
4/15 (火) 4/16 (水)	尿検査	全員	* 袋に学年、組、番号、名前を記入
4/14 (月) 5/2 (金)	内科健診	2年1組～4組・3年全クラス 1年全クラス・2年5組	* 体操服の用意
4/18 (金)	心電図	1年全員・2、3年対象者	* 体操服の用意
6/4 (水)	耳鼻科健診	1年全員	* 耳掃除をしておく
5/20 (火) 6/2 (月)	歯科健診	1年全クラス・2年1組 2年2組～5組、3年全クラス	* ハブラシの用意
6/3 (火)	脊柱健診	1年全員	* 体操服の用意

※受診が必要な生徒には、各健診後に随時、『受診勧告書』を配布します。

※全健診終了後(1学期末)に、全生徒に『健康診断結果のお知らせ』を配布します。

健康診断ではこんなことを調べます

学校で元気に学習したり運動したりするために行うのが、健康診断です。
新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面をきちんと整えましょう。



お世話になる先生方

- 内 科 大森 英夫 先生
- 歯 科 谷口 哲也 先生
- 耳鼻科 大道 弘道 先生
- 眼 科 二宮 さゆり 先生
- 薬剤師 五反 由美子 先生



健康診断は 受けたら終わりではありません

学校で行う健康診断は、「学校生活を送る上で支障がないか」を調べるのが目的の一つです。疾病や異常の疑いが見つかった場合は、早めに受診することをおすすめします。

また、「異常がなかったから大丈夫」というわけでもありません。健康診断の結果を見るときは、前回の結果と比べて、視力が低下していないかなどの「変化」に着目するのがポイントです。