

保健だより 4月



4月号
No.1
R6/4/8
南陵中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。 新しい環境や友だちとの出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生。1つ上の学年で気持ちを新たに一層がんばろうと気合を入れている2・3年生。「よ～し、がんばるぞ!」という気持ちでしょうか。でも、オーバーペースは禁物。無理せず、今の環境に合った生活リズムをつかんでいってください。保健室はみなさんの学校生活を健康面からサポートします。

「保健だより」は生徒の皆さんはもちろん、保護者の方もお読みください。今年度もよろしくお祈りします。



なぜ健康診断をする？ なぜ大切？

健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事です。また、学校生活が円滑に行われるように自分のからだを知り、病気や異常がないかを調べるものです。また、自分のからだに興味や関心を持ち、健康な生活を実践する手立てにもなります。 → **健康診断の日程を裏面に載せました。**

保護者の方へ【保健関係書類提出のお願い】 ※4/8 提出締切です！

- ① ② ③ } **① ② ③** 保健調査票（全学年）
緊急連絡カード（全学年）
個人調査票（全学年）
- ④ 心電図検査レポート（1年）
- ⑤ 日本スポーツ振興センター加入（1年）

年度の途中で、緊急連絡先や保険証関係の変更が生じた際は速やかに担任へご連絡ください。

←在籍中全員加入。入学時に加入します。
集金は全学年、学年集金と一緒にします。



健康診断・健康相談、環境衛生検査でお世話になる先生方です。

- 内科 福元俊孝先生（福元内科クリニック）
- 歯科 北田徳克先生（北田歯科医院）
- 耳鼻科 雨宮啓之先生（雨宮医院）
- 眼科 富田隆之先生（所沢東口眼科）
- 薬剤師 勝又圭介先生（西所沢薬局）

<保健室の利用について>

- ① 体調不良により授業参加が難しい場合は、保護者に連絡をとり、下校となります。校内での感染症発生状況により保健室での休養が難しい場合、できるだけ早く早退させることがあります。
- ② 保健室へ入室する際は、先生へ申し出て、保健委員と来てください。
- ③ 体育や部活動でのケガは、教科担任や顧問に連絡をしてから入室してください。
- ④ 保健室では飲み薬は用意していません。自分にあった薬を持参してください。
- ⑤ 保健室は応急処置のみ行います。その後の治療は家庭の管理のもと、医療機関を受診してください。
- ⑥ 湿布交換など継続的な処置はしませんので、湿布やテーピング、マスクなどは自分で用意してください。
- ⑦ 気になることや相談したいことがあれば気軽に声をかけてください。

保健室の
中山朋恵です
今年度も
よろしく
お願いします



準備も重要! 健康診断の前日・当日



健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。これらの情報をより正確に把握するために、準備段階からしっかり進めることが重要。前日・当日は次のことを実行してください。

前日までの準備

- お風呂に入る
- 手・足のつめを切る
- 必要な持ち物をチェック
- なるべく早く寝る



当日の準備

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないか再度チェック
- 長い髪は下のほうで結ぶ



令和6年度 健康診断日程

| 月 | 日 | 曜日 | 時間 | 検診名 | 対象 | 準備等 |
|----|-------|-----|-------|-------------|------------|--------------|
| 4 | 10 | 水 | 午前中 | 身長・体重・視力・聴力 | 全学年 | 半袖・ハーフパンツ・眼鏡 |
| | 18 | 木 | 13:30 | 内科検診 | 2年・7組 | 半袖・ハーフパンツ |
| | 23 | 火 | 8:50 | 耳鼻科検診 | 全学年 | 耳掃除しよう |
| | 24 | 水 | 13:30 | 眼科検診 | 全学年 | 眼鏡・コンタクト |
| | 25 | 木 | 13:30 | 内科検診 | 3年 | 半袖・ハーフパンツ |
| | 30 | 火 | 9:00 | 尿検査(春) | 全学年 | できるだけ30日に提出 |
| 5 | 1 | 水 | 9:00 | 尿検査(春) | 未提出者 | |
| | 8 | 水 | 13:30 | 心電図検査 | 1年・1年次未検査者 | 半袖・ハーフパンツ |
| | 15 | 水 | 9:00 | 尿検査(春) | 再検査者 | |
| | 23 | 木 | 13:30 | 内科検診 | 1年 | 半袖・ハーフパンツ |
| 6 | 19 | 水 | 8:50 | 歯科検診 | 全学年 | 朝の歯みがきしよう |
| 11 | 7 | 木 | 9:00 | 尿検査(秋) | 全学年 | できるだけ7日に提出 |
| | 8 | 金 | 9:00 | 尿検査(秋) | 未提出者 | |
| | 22 | 金 | 9:00 | 尿検査(秋) | 再検査者 | |
| 12 | 三者相談中 | 放課後 | | 色覚検査 | 1年希望者 | 眼鏡・コンタクト |

※予定ですので、変更になる場合があります。その際はお知らせします。

※内科・眼科・耳鼻科・歯科を欠席した場合は、学校医の病院へ保護者が連れていくことになります。

できるだけ欠席しないように体調を整えておきましょう。

