

# 保健だより 4月



4月号  
No. 1  
R5/4/10  
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願いします。



## 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】 ※①～⑤は本日4/10提出締切です！

① 日本スポーツ振興センター加入 ←全員加入です。集金は学年集金で行います。

② ③ ④ ⑤ ⑥

② ③ ④ ⑤ ⑥

② ③ ④ ⑤ ⑥

② ③ ④ ⑤ ⑥

② ③ ④ ⑤ ⑥

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。



学校医の先生を紹介します

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。

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）

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）

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 新型コロナウイルス感染症の心配があるため、原則、保健室では休養をさせないことにしています。体調不良により授業への参加が難しい場合は、保護者に連絡をしてから下校となります。
- ② 保健室へ来室する際は、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来室してください。
- 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



## 南陵中学校 令和5年度 健康診断日程

月	日	曜	開始時間	検診名	該当学年	準備内容
4	12	水	1～3校時	身長・体重 視力・聴力	全学年 聴力は1・3年のみ	半袖・ハーフパンツ めがね・コンタクト 髪を頭頂で結ばない
	26	水	8:50	歯科検診	全学年	朝、歯磨きしよう
	27	木	13:30	内科検診	3年	半袖・ハーフパンツ
5	9	火	13:30	心電図検査	1年・2年未検査	半袖・ハーフパンツ
	25	木	13:30	内科検診	1年・7組・欠席者	半袖・ハーフパンツ
	31	水	13:30	眼科検診	全学年	めがね・コンタクト
6	1	木	13:30	内科検診	2年・欠席者	半袖・ハーフパンツ
	6	火	9時まで	尿検査(春)	全学年	できるだけ6日に提出しよう
	7	水				
	20	火	9時まで	尿検査(春)	未提出・再検	
11	27	火	8:50	耳鼻科検診	全学年	耳掃除しよう
	7	火	9時まで	尿検査(秋)	全学年	できるだけ7日に提出しよう
	8	水				
12	21	火	9時まで	尿検査(秋)	未提出・再検	
	三者相談	放課後		色覚検査	1年希望者	めがね・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。

