

ほけんだより

4月

令和7年4月7日 銚田市立旭中学校 保健室

ご入学・ご進級 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。ワクワクでいっぱいの人がいれば、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。何かと忙しい毎日ですが、思っている以上に疲れがたまりやすい時期です。十分な休養を心がけるようにしましょう。

保健室ではみなさんが健康な生活を送るためのお手伝い役として、健康に関する悩み相談や、健康に関する情報などをお伝えしていきます。どうぞよろしくお願いします。

4月の保健・安全目標

保健目標…… 健康診断を正しく受けよう

安全目標…… 登下校の安全に気を付けよう



健康診断が 始まります

これからの1年間を健康に過ごすために、からだの発育状態や病気、異常がないかどうかを検査します。治療や再検査が必要と診断された場合は、病院受診をお勧めする手紙を配付します。その時は早めに病院を受診しましょう。健康診断は自分の体を知る絶好のチャンスです。

※なるべく休まずに受けるようにしましょう。

健診内容	対象学年	検査日	担当医・準備する物等
体位測定 視力検査 聴力検査	全学年 (聴力検査は 1・3年生)	4月10日(木)	・体操服(半袖・短パン) ・眼鏡、コンタクト(使用している場合) ・髪の長い人は頭頂部でしばらない。 (身長測定の際、誤差を生じないようにするため。) 
内科検診	1年生 2年生	4月16日(水)	・学校医 坪 正紀 先生 ・保健調査票 ・爪を切っておく。 ・ジャージを忘れずに持ってくる。 
	3年生	4月23日(水)	

※健康診断に際し、保護者の方に記入していただく用紙や提出物があります。提出期限をご確認の上、記入もれのないようにご協力をお願いします。



学校医
学校歯科医
学校薬剤師

坏 正紀 先生（縦山診療所）
皆藤 知威 先生（皆藤歯科医院）
薦谷 真澄 先生（ほこた薬局）



保健室はこんなところです



できること

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。

体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休養することができます。回復しない場合は、早退することもあります。

話をする

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。

体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



できないこと

薬を渡す ✕

保健室では、薬を出すことができません。家で使っている薬がある人は、自分で持って来てください。



治療をする ✕

保健室では応急手当や休養することしかできません。ケガや病気の治療は病院でしてもらってくださいね。



保健室での対応について（保護者の方へ）

保健室でのけがの手当てはあくまでも応急処置です。継続的な治療につきましては、医療機関やご家庭でお願いします。体調がよくない時は休養させて様子をみます。熱があったり、1時間休養してもつらそうであったりする場合は家庭へ連絡をしますのでよろしくお願いします。また、お子様のことで何か心配なこと、不安なことなどがありましたらいつでもご相談ください。

