



令和5年 4月
小林中 保健室



こんにちは 養護助教諭の川村です。
阿部先生がお休みの間は、わたしが皆さんの健康をサポートしていきたいと思
います。身体やこころのことで、心配なことや疑問に思っていることがありまし
たら、保健室を訪ねてください。一緒に考えてきましょう。
1年間よろしくをお願いします。



新学期もいよいよスタートしました。新入生のみなさん、御入学おめでとうございます。2・3年生
のみなさん、進級おめでとうございます。これからどんな1年間を過ごしていくのか楽しみです
心も体も元気に過ごせる1年を目指しましょう。



4月の保健目標

自分の身体を知ろう！




4月から健康診断が始まります。自分の身体について知るととても良い機会なので、検診結果をきちんと
見るようにして下さい。

健康診断の予定表 (4月分)



★校医の先生を紹介します

- 内科……林 建良 先生 (塩野室診療所)
- 歯科……岩瀬 博建 先生 (いわせクリニック)
- 耳鼻科……岩瀬 朗子 先生 (いわせクリニック)
- 眼科……阿久津 行永 先生 (阿久津医院)

日時	検診名	対象学年	注意事項
4月12日(水) 	身体計測 (身長・体重・視力・聴力) ※2年生は聴力なし	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ・半袖、ハーフパンツ準備 ・髪型に注意する。(頭頂部で結ばないように) ・<u>眼鏡を使用している人は持参する。</u> (授業のみで使用している人も) ・事前に耳の掃除をしておく。 
4月26日(水)	腎臓検診1次	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ・検査容器は前日25日(火)に配布します。26日(水)朝に回収します。※再検査は5/12(金)の予定です。 ・当日欠席の場合は、朝、学校までお届けください。
4月28日(金) 	内科検診 (運動器検診・結核検診)	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ・「結核検診問診票」、「運動器検診問診票」を使用するので、早めに提出する。心配なことは自ら校医に相談を。 ・前日には入浴し、体を清潔にする。

本日！保健関係書類をお配りしました

1年生

- ①健康のたより（水色冊子）
- ②結核健康診断問診票
- ③運動器検診問診票
- ④心臓病調査票（緑色厚紙）
- ⑤日本スポーツ振興センター加入同意書

提出期限：4月18日(火)

2、3年生

- ①健康のたより（2年ピンク色・3年黄色）
- ②結核健康診断問診票
- ③運動器検診問診票

提出期限：4月17日(月)

保健室の利用について

～保健室は誰もが利用できる場所です。マナーを守って利用しましょう。



- (1) 保健室は、できるだけ休み時間に利用しましょう。授業中に利用するときは、必ず教科担任の先生に申し出てから来室しましょう。
- (2) 保健室は、静かに利用しましょう。体調の悪い人の迷惑になるような行動はやめましょう。
- (3) 保健室は、医療機関に行くまでの、又は行く必要のない範囲の応急手当をするところ、治療はできません。また、内服薬はありません。体調の悪い人は、自分に合った薬を自宅から持ってくるなど、自分で体調管理を心がけてください。
- (4) ベッドの利用は1時間をめやすとします。それでも回復が見込まれない場合は、家庭に連絡をしますので、自宅でゆっくりと静養してください。
- (5) 保健室を利用したことは、担任の先生や家の人に話しましょう。
- (6) 身長や体重などの測定ができます。（声をかけてから利用してください。）
- (7) 悩んでいることがあれば、気軽に相談してください。話すことで、ちょっとは心が軽くなるかもしれません。解決に向けて一緒に考えていきましょう。学校カウンセラーの先生も定期的に来校します。一人で悩まず、是非声をかけてください。

保健室では

マナーを守りましょう



自己判断力を身につけよう

新型コロナウイルスが流行し始めてから3年が経ちました。マスクの着用については、少しずつ変わり、マスクの着用が必要ない場面も増えてきました。

さて、今年の2月は日光市内でも新型コロナウイルスと共にインフルエンザが流行しました。これから健康に関して学校生活で求められることは、自分の体調に応じて判断する力です。マスクの着用については、体調によって着用が必要になります。また、症状に応じて登校を控える判断も必要になっていきます。

学校生活は、多くの生徒と一緒に生活していきますので、お互いに協力し合いながら、今年度も健康・安全に過ごせるようにしていきたいと考えております。今後もほけんだより等で周知して参りますので、御協力よろしくお願ひします。