

# ほけんだよい 4月

令和6年4月  
小林中保健室

新学期が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。新2年生・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♪

保健室は、皆さんの体と心の健康を守るお手伝いをします。体調が悪いときだけでなく「話がしたい」「相談がある」時など、気軽に声をかけてください。



## 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10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	・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23日(火)	腎臓検診1次	全学年	・検査容器は前日22日(月)に配布します。23日(火)朝に回収します。※再検査は5/10(金)の予定です。 ・当日欠席する場合は、朝学校までお届けください。
4月26日(金)	内科検診 (運動器検診・結核検診)	全学年	・「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。
4月30日(火)	心臓検診	1年	・「心臓病調査票」を使用するので、早めに提出する。 ・心臓病の既往がある場合は必ず記入する。 ・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（黄色の冊子）
- 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

## 2、3年生

- ①健康のたより（2年青色・3年ピンク色）
- 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**

## 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で、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**

1 寝ている人がいるかもしれないから...  
入るときは、しずかにあいさつを  
失礼します  
大きな声を出さないで  
なるべく少人数で

2 担任の先生に「保健室に行きます」と伝えてから来る

3 ありがとうございます  
出ていくときもあいさつをしましょう

## 自分の健康は自分で守ろう！

皆さんの健康状態は日々変化しています。体の調子がいいときもあれば、そうでないこともあります。体の調子が悪い場合、正確な状態を表現することはとても大切です。

「いつ」「どこで」「どこ（誰）が」「どのくらい」「どうした」を、的確に表現するように心がけましょう。ものすごく具合が悪い時は、保健室の先生や担任の先生が質問をしますので、うなずくだけでも大丈夫です。

「自分の健康は自分で守る」こと、そのためにも自分の心身の状態を常にチェックしておきましょう。