

# 保健だより 4月



令和5年4月7日  
須恵町立須恵中学校  
保健室

## 進級おめでとうございます！

新年度がスタートしましたね。ひとつ上の学年で新たな気持ちで頑張ろうと気合を入れている2・3年生。今年度もたくさんのことにチャレンジしていきましょう！

しかし、楽しみな一方で、環境の変化から体調を崩しやすい時期でもあります。健康な毎日を過ごせるように、まずは生活リズムを整え、正しい感染予防を行い、心も身体も元気に過ごせるようにしましょう！

自分自身の体調を知るためにも、毎朝の健康チェックは行うようにしましょう。

○学校でけがをしたときに応急手当をします。

手当を受けたら、担任の先生とおうちの方に必ず伝えましょう。

○体の調子が悪い時には様子をみます。

保健室では薬を渡していません。

○健康管理のお手伝いをします。

健康診断の実施や感染症予防、生活習慣の見直しについてなどです。

○心配なこと悩んでいることがあるときは気持ちを聞かせてください。

誰かに話すことで、自分の気持ちに気づいたり気持ちが楽になりますよ。  
話したいときは昼休みや放課後に来てくださいね。



○体や健康について学びたいときに参考になる資料があります。

本や資料を読みたい人は昼休みか放課後に来てください。本や資料の持ち出しはできません。

☆保健室を使用する時は、先生に伝えてピンク色の「保健室来室カード」をもらってきましょう。

☆保健室への来室、退室時にはお互いにあいさつをしましょう。

☆保健室のものを使いたいときには、先生に一言かけてから使しましょう。



☆保健室周辺では静かにしましょう。



## 朝のスタートが鍵

朝の過ごし方で一日が変わります。

理想的な朝の過ごし方は？

①早く起きよう

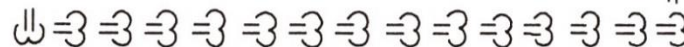
②ていねいに歯をみがこう

まずは早起きして、間に余裕を持って一日をスタート。  
口内の菌が増えやすいのは就寝中。一本一本をみがくつもりで念入りに。

③朝ごはんを食べよう

④トイレに行っておこう

午前中から元気に活動するために、朝ごはんを脳と体にエネルギー補充。  
便は体の調子を知る手がかりになります。朝のトイレタイムを習慣に。



### \* 保健室より \*

本年度も保健室を担当します、

養護教諭の 東定 サオリです。

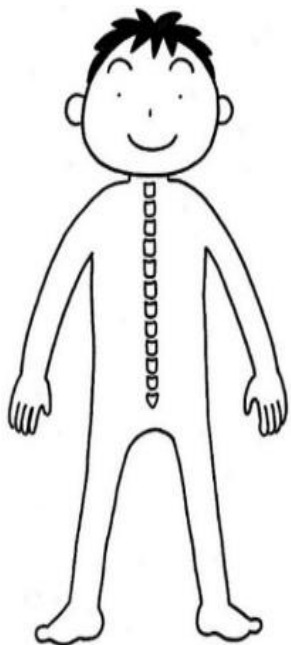


みなさんが須恵中学校で楽しく元気に過ごすことができ、またこころとからだの成長をサポートしていけたらと思っています。また、誰もが気持ちよく利用できる保健室にしていきたいと思っています。よろしくお祈りします。



裏面を見てね⇒

## 健康診断の日程のお知らせ



検査項目	学年	日にち
身体測定 聴力検査(1.3年) 視力検査	1年生	4/14(金)
	2.3年生	4/17(月)
尿検査(1次)	全学年	4/19(水)
		4/20(木)
心臓検診	1年生	4/20(木)
内科検診	3年生	5/25(木)
	2年生	6/8(木)
	1年生	6/15(木)
眼科検診	全学年	6/9(金)
歯科検診	1年・2年 1.2.3組	6/16(金)
	2年4.5組・3年	6/23(金)
耳鼻科検診	3年生	5/23(火)
	1年生	5/30(火)
色覚検査	1年生希望者	6月下旬
心臓2次検診	対象者	6/28(水)

## ～健康診断でお世話になる先生の紹介～



内科・運動器検診	ゆうろう内科クリニック	清水 悠郎 先生
	太田整形外科	太田 一州 先生
耳鼻科検診	いずまるクリニック	伊豆丸 慎介 先生
眼科検診	須恵中央眼科	原田 宗明 先生
歯科検診	つつみ歯科医院	堤 春比古 先生
	国広歯科医院	國廣 新一 先生

学校薬剤師は、昨年度に続き『うぐいす薬局の田端晃一さん』です。

## 保護者のみなさまへ

### 保健室からのお知らせとお願いです

日頃より学校保健に御理解と御協力をいただきありがとうございます。新学期を迎えたお子さまの様子はいかがですか。4月は気持ちを新たにスタートするチャンスになる一方で、新しい環境に慣れようと一生懸命になり、気疲れしてしまう時期でもあります。お子さまの心身の様子で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。今年度は体育会等の行事も予定されており、お子さまは多くの経験をしていくことと思います。一緒に心を動かし、寄り添っていきたいと思います。今年度もよろしくお祈りします。

#### ☆保健関係の提出物の御記入をお願いします

年度の初めには多くの書類があります。保護者のみなさまもお忙しいなか、検診の都合上十分な記入期間が取れずに申し訳ありません。

**提出の締め切りは、4月11日(火)**となっています。



保健調査票 (A4厚紙・学年カラー)

裏面の説明を読んでご記入ください。

結核問診票 (A4両面)

表がお知らせ、裏が説明資料の両面印刷と問診票です。問診票をよく読んで記入してください。

運動器検診問診票 (A4)

問診表の記入をお願いします。お子さまと一緒に脊柱の様子や運動器の動きについて確認しながら記入してください。

3年生・耳鼻科検診アンケート (A4)

牛乳給食承諾書 (A4)

2.3年生は昨年度転入生のみ心臓病調査票 (A4両面)

表が調査票、裏が説明資料の両面印刷です。調査票をよく読んで記入してください。

**注意事項:** 記入後、再度書き忘れた箇所がないか御確認をお願いします。保健関係書類提出用封筒に入れて御提出ください。

#### ☆日本スポーツ振興センターについて

学校の管理下でけがをして病院を受診した場合は、災害給付金の申請ができます。

- ・授業中、休業中、学校行事、部活動、登下校中などのけが
- ・治療までにかかる治療の点数が500点以上などの請求条件がありますので、詳しくは養護教諭にお尋ねください。

#### ☆学校感染症

病院で「学校感染症」と診断されたら、学校までお知らせください。出席停止扱いとなります。インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎、菌性髄膜炎などがあります。詳しくは養護教諭にお尋ねください。