

ほけんだより



入学・進級おめでとございます！

千葉市立轟町中学校 保健室
(R6. 4. 9)

希望に満ちた春がやってきました。新しい学校や新しいクラス、新しい友達に新しい先生。環境が変わると最初は誰でも不安な気持ちになることが多いので、自分では大丈夫と書いていても意外と疲れがたまりやすいものです。そんな時はゆっくりお風呂につかってたっぷり睡眠をとって、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。それでも不安な気持ちやなんとなく体調がすっきりしない時は、早めに保健室へ。どうしたら心と体が元気になれるのかゆっくり一緒に考えていきましょう。

また、春は健康診断の季節です。勉強や部活動で最大限の力を発揮するためには健康が基本です。自分の体を知る絶好の機会なので前向きな気持ちで健康診断を受けましょう。



定期健康診断予定

受診が必要な場合の健診後に治療のお知らせを配布します。(歯科検診は全員配布)
異常なしの場合も、後日「健康診断結果のまとめ」を配布しますのでご確認ください。

月/日(曜)	検診	対象	時間	注意
4/11(木)	発育測定 (身長・体重 視力・聴力)	3年	1校時	めがねを忘れずに 耳掃除を忘れずに
		2年	2校時	
		1年	3校時	
		E組	5校時	
12(金)	尿検査一次①	E組、1~3年	8:35	起きてすぐ採尿
24(水)	眼科健診	1年	8:35	髪で眼が隠れない
26(金)	尿検査一次② 尿検査二次①	一次未提出者	8:35	起きてすぐ採尿
		一次有所見者		
5/1(水)	尿検査一次③ 尿検査二次②	一次未提出者	8:35	起きてすぐ採尿
		一次有所見者		
9(木)	歯科健診	E組、1~3年	8:35	歯みがき忘れずに
23(木)	耳鼻科健診	2年、聴力有所見者	9:00	耳掃除を忘れずに
	尿検査二次③	二次未提出者	8:35	起きてすぐ採尿
24(金)	尿検査二次④	二次未提出者	8:35	起きてすぐ採尿
10(水)	内科健診	2年	13:30	ジャージ忘れずに
6/5(水)	内科健診	1年、前回未受診者	13:30	ジャージ忘れずに
26(水)	内科健診	E組、3年	13:30	聴診あり
6~7月頃	側弯症 X 線撮影	内科健診有所見者	未定	ジャージ忘れずに
9~10月頃	秋の歯科健診	CO、GO 有所見者	未定	歯みがき忘れずに
9~11月頃	心電図検査	1年	未定	ジャージ忘れずに

去年も異常なしだったのにどうして毎年健康診断を受けなきゃいけないの？

健康診断は学校生活に適した状態か調べるために毎年行っただよ。自覚症状がなくても病気が見つかる場合があるから必ず受けようね。



<令和6年度学校医>

勝又内科医院	勝又由美子先生
いなげ耳鼻咽喉科	堅田 浩司先生
ただ眼科医院	武田 憲夫先生
本間歯科医院	本間 剛先生
川島歯科クリニック	川島 睦郎先生
学校薬剤師	野原万智子先生

*** 保健室の使い方 ***



1 けがをした時は…
保健室での応急処置はその日に学校で起きたけがを一回だけ手当するのが原則です。昨日のけがや家でのけがは手当できないので、治らない場合は家で手当するか、病院で診てもらいましょう。

授業中にけがをした時は必ず自分で教科の先生に断ってから保健室に来てください。休み時間のけがは先生に断る必要はありませんが、次の授業に間に合うように来てください。

学校でけがをして病院で治療した場合、日本スポーツ振興センターに申請すると治療費が返ってくるので、保健室へ書類を取りに来てください。

2 具合が悪い時は…
具合が悪い時は、自分で教科の先生に断って保健室に電話連絡してもらってから来てください。友達に頼むのは断ったことになりません。

保健室で休養できるのは1時間だけです。回復しない場合は、保護者の了承を得てから早退します。お迎えなしで一人で早退する場合は、帰宅した事を必ず学校に連絡してください。

休み時間に熱だけ測りたい時は、先生に断る必要はありませんが、次の授業に間に合うように早めに来てください。

3 知りたい時や困った時
心や体のことを知りたい時や困った時は、昼休みや放課後などに保健室へ。たくさんの方があなたを待っています。困った時はスクールカウンセラーの先生も相談にのってくれます。



ルールを守ってみんなが使いやすい保健室にしよう！