



千葉市立轟町中学校 保健室
令和8年4月号

令和8年度が始まりました。変わること、変わらないこと、色々ありますが、気持ちを新たに頑張ろう！と思っている人が多いのではないのでしょうか。反面、この時期は新しい生活に慣れず疲れを溜めやすい時期でもあります。無理はしないで、体の調子を整えることから始めましょう。元気な気持ちは元気な体からです。

保健室は今年度も、皆さんが毎日元気に過ごせるよう、サポートしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。



🌸 令和8年度の定期健康診断予定 🌸

健診後、受診が必要な場合には「受診のおすすめ」を配付します（歯科健診結果は全員に配布）。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月16日（木）	発育測定 視力・聴力測定	1年	1校時	眼鏡を忘れずに 体操服を忘れずに 耳掃除を忘れずに
		2年	2校時	
		3年	3校時	
		E組	5校時	
4月17日（金）	尿検査一次①	全校生徒	8：35 までに	起きてすぐ採尿 教室で提出
4月22日（水）	眼科健診	1年生	8：40～	目が隠れないように
4月23日（木）	耳鼻科健診	2年生、聴力再検査者	13：30～	耳掃除を忘れずに
5月11日（月）	尿検査一次②	一次未提出者（最終）	8：35 までに	起きてすぐ採尿 保健室に提出
	尿検査二次①	二次対象者		
5月26日（火）	尿検査二次②	二次未提出者（最終）	8：35 までに	起きてすぐ採尿 保健室に提出
5月28日（木）	歯科健診	全校生徒	8：40～	歯みがき忘れずに
6月 3日（水）	内科健診①	1年生	13：30～	ジャージ忘れずに
6月17日（水）	内科健診②	3年生（聴診あり）	13：30～	ジャージ忘れずに
6月24日（水）	内科健診③	2年生+E組	13：30～	ジャージ忘れずに
7月上旬	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
10～12月頃	心電図検査	1年生	未定	ジャージ忘れずに

<令和8年度学校医の先生方> 今年度もお世話になります

【内科】勝又内科医院	勝又由美子先生	【眼科】たけだ眼科医院	武田 憲夫先生
【耳鼻科】いなげ耳鼻咽喉科	堅田 浩司先生	【歯科】川島歯科クリニック	川島 睦郎先生
【歯科】けやき通り歯科クリニック	齊藤 正英先生		
【学校薬剤師】	野原万智子先生		

<内科健診・運動器検診（内科健診の中で実施）について>

- ・手足の痛みや動きの有無、背骨の状態をお家で確認して、保健調査票に記入してください。
- ・内科健診の際、3年生は心音の聴診をするので体操服の背中をまくります。また、全学年、背骨の状態を診るために前屈してもらいますが、その際、背中が見えるように養護教諭（または女性職員）が体操服をまくりますので、ご承知おきください（他の生徒から見えることはありません）。

手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



相談するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室って どんなところ?

静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

勉強するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。

保健室を使うときのルール

- ① 体調が悪くて休養したいときは、**休養する授業の先生に相談してから**来室してください。先生に言わずに保健室に来ると、行方不明者として搜索されてしまいます。
- ② **保健室での休養は、原則1時間(1コマ)**です。休養してもよくなるらないときは、保護者の方に連絡して早退になります。
- ③ **けがで授業中に保健室に来るときも、先生に相談してから**来室してください。傷口に泥や汚れがついている場合は、水道水でよく洗い流してから来てください。また、出血している場合は傷口をティッシュなどで押さえ、血が落ちないようにして来てください。
- ④ 保健室でのけがの手当ては、基本的にけがしたその日の応急処置です。何日も続けてばんそうこうや湿布をあげることはしていませんので、継続的に治療が必要な場合は病院受診をおすすめします。
- ⑤ もしも気持ちが悪くて吐きそうになってしまったら、**すぐに近くにいる先生に伝えて**ください。教室や特別教室にはエチケット袋(黒いビニール袋)が置いてありますので、それをもらってから保健室に来てください。歩くのが辛いときは車いすで迎えに行きますので遠慮なく申し出てください。
- ⑥ 保健室では**長袖ジャージ、湯たんぽ、氷のう**を貸し出しています。使い終わったら保健室に返しましょう。ジャージは、お家で洗ってから返却してください(数が少ないので早めに返却を)。

養護教諭の
矢板 正子 です

