



新しく入学された皆さんを迎え、心も新たに  
新年度が始まります。

この時期は、新しい出会い、新たに始まる学校生活など  
心が弾みますが、その反面生活環境が変わって、心身とも  
に疲れが出る時期でもあります。

保健室は、皆さんが元気に学校生活を送れるように、見  
守っていききたいと思います。

### 保健室の利用の仕方について

〈保健室はこんな時に利用してください〉

- ・怪我をした時、体の調子が悪い時。
- ・悩みごとがある時。
- ・健康について知りたい時。

〈保健室の利用のルール〉

- ① 利用はできるだけ休み時間にしましょう。
- ② 授業にかかりそうな場合は、担任の先生か授業の先生に  
断ってから来てください。
- ③ 保健室利用後は、「保健室利用カード」を渡します。  
授業担当の先生か、担任に渡してください。
- ④ 保健室での休養、就床は1時間程度を原則とします。  
改善が見られないときは、保護者の方に連絡を取り  
早退、病院受診等にします。
- ⑤ 保健室での処置は怪我の消毒や休養などの応急処置  
を行います。手当を受けた場合必ず保護者の方に報  
告してください。
- ⑥ 具合が悪くて休んでいる人もいます。静かに利用し  
ましょう。



## 健康診断が始まります

なぜ健康診断をするのでしょうか。

- ・学習や運動などの日常生活を送る上で注意すべきことがないかを診るのです。  
成長期でどんどん変わっていく体の様子を知り、日常生活に支障がないか、体の  
不調の原因はなにか、自分では気づきにくい病気にかかってないかを知るためです。
- ・自分自身の体をよく知り、自分の体に興味をもつ機会にします。  
自分自身の体を知ることは、自分の体に合わせてより健康に生活していく力を育て  
ることにつながります。

### 4月の保健行事日程

| 日時        | 健診内容           | 対象者 | 時間                       | 場所           |
|-----------|----------------|-----|--------------------------|--------------|
| 4 / 14(木) | 身体測定           | 全生徒 | 昼 13:00~<br>夜 17:35~     | 会議室          |
| 4 / 15(金) | 心電図<br>胸部レントゲン | 新入生 | 昼 13:00~<br>夜 17:35~     | 会議室<br>生徒昇降口 |
| 4 / 15(金) | 尿検査第1回目        | 全生徒 | 昼 12:40 まで<br>夜 17:30 まで | 保健室前廊下       |

### 身体測定時の注意として

視力検査について・・・メガネ使用者、コンタクト使用者は矯正視力(メガネ、コンタ  
クトレンズ付けたまま)の検査になります。

メガネを持っている人はメガネを忘れないようにしましょう。また、コンタクトレンズ  
使用者は装着していることを検査時に測定者に申し出てください。

### 尿検査についての注意として

夜間主の生徒は学校の登校直前に採尿してください。早朝尿ですと時間が長くなりすぎ  
て尿の成分が変化してしまいます。

### 保健室からのお知らせ

#### スポーツ振興センターについて

学校管理下(授業中、登下校時、部活中など)で怪我などし医療機関で治療を受けた時は、  
保健室に連絡してください。

保健室には、整腸剤と胃薬が常備薬としておいてあります。

痛み止め等の鎮静解熱剤や風邪薬は置いてありません、必要になる人は各自準備してく  
ださい。