

保健通信

NO. 1

令和 7 年 4 月 7 日

板津中 保健室



入学・進級おめでとうございます。

91 名の新 1 年生を迎え、新しい学校生活がスタートしました。

春の味覚として有名なタケノコ。漢字では「筍」と書き、「一句（10 日間）で竹になる」ことを表します。実際タケノコの成長速度はすさまじく、1 日に 1メートル以上大きくなることもあるそうです。タケノコほどのスピードはなくても、みなさんの心も体も日々、成長しています。そんな皆さんの 1 年間を、健康に過ごせるように保健室からもサポートしていきます。

★健康診断がはじまります★



学 校 医	八木 伸治先生（八木内科クリニック）
学 校 医	坂下 勤武先生（坂下耳鼻咽喉科医院）
学校歯科医	辻 美一先生（辻歯科医院）
学校薬剤師	永井 博人先生（小松能美薬剤師会小松会営薬局）

4 月の健康診断予定

8 日（火）2 計測・視力（全学年）

聴力（1・3年生のみ）

10 日（木）歯科検診（全学年）

15 日（火）内科検診（1 年生）

22 日（火）内科検診（3 年生）

24 日（木）心臓検診（1 年生）

28 日（月）欠席者の心臓検診

第一地区コミュニティーセンター（保護者引率）



・ 2 計測・視力・聴力は、制服で行います。

（男子は上着を脱ぎカッターシャツ、女子はスカートと脱ぎハーフパンツ）

・ 視力は眼鏡やコンタクトを使用している人は、眼鏡・コンタクトを忘れずに持ってきてましょう。

・ 聴力検査の前に耳掃除をすませておきましょう。

・ 歯科検診は午後からです。歯磨きやブクブクうがいをしてから、受けましょう。

・ 心臓検診のお知らせは、後日配布します。

5 月の健康診断予定

13 日（火）内科検診（2 年生）

14 日（水）眼科検診（1 年生）

16 日（金）尿検査（全学年）

内科検診について

・ 男女別で行い、脱衣スペースと検診スペースを衝立で仕切り、周囲から見えないように配慮します。

・ 男子は脱衣スペースで下着になり、校医の前で下着を脱ぎます。

・ 女子は脱衣スペースで薄地の T シャツか下着になり、そのまま検診を受けます。（校医が心音等の聴取のため、聴診器を襟元や裾から入れて聴診することもあります。）

6 月の健康診断予定

4 日（水）尿検査（一次・二次検査）

12 日（木）耳鼻科検診（1 年生）

検診日に欠席した場合

・ 2 計測・視力・聴力は、登校した時に随時行います。

・ 内科検診は、他学年の実施日に実施します。学校での検診日に実施できなかった場合は、保護者引率で学校医の坂下耳鼻咽喉科医院で、欠席者検診を受けることになります。（後日お知らせを配布します。）

・ 歯科検診は、保護者引率で学校医の辻歯科医院で、欠席者検診を受けることになります。（後日お知らせを配布します。）

・ 眼科、耳鼻科検診は、未受検となります。気になる症状等ある場合は、個別に病院の受診をお願いします。

はじめて!

保健室って こんなところ です



こんにちは。養護教諭の
もり ゆきえ
森 幸恵 です。

保健通信では、みなさんが健康に過ごすために役立つ
情報を紹介していきます。ぜひ、読んでくださいね。

だれが使う?

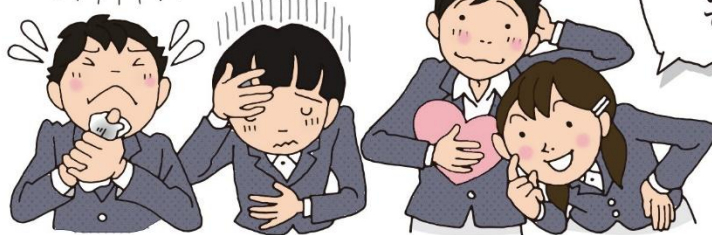
だれでも
使える場所です

ケガ・体調の具
合によって、来室
の順番通りに対
応できないときが
あります。
思いやりの心
で協力をお願い
します!



いつ使う?

こんなときは
来てください



体調がわるい

悩みや
相談事がある

体や心について
知りたい

ケガをした

どうやって使う?

守ってほしい
ルールがあります



来室するときは 先生に伝えてから

何も言わずにいなくなると、
周りのみんなが心配します。



保健室の中では 静かに

しんどくて休んでいる人
がいるかもしれません。



ケガのことを 教えてください

「いつ・どこで・何をしていた」の情
報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは 声をかけて

保健室のものは勝手に触ら
ず、使ったら元の場所に。



自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう?

昨日はよく眠れましたか?
メディアの使用時間はどうでし
たか? 心配
ごとや悩みご
とはあります
か?



自分でできる対応は?

薬を飲む、温めるなど、体調
に応じてできることを考えてみ
ましょう。
保健室でも
アドバイス
します。



次にしないためには?

原因を踏まえて生活を見直し、
根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、とい
うときこそ自分の体や心と向き
合う良いきっかけ。自分の健康
を守れるのは自分だけです。