

まけんだより 4月

No.1 令和7年4月
物部中学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。

みなさん、はじめまして。養護助教諭の天野葉月です。いよいよ新年度がスタートしましたね。今、どんな気持ちですか？ワクワクしている人、ドキドキしている人、あるいは両方の気持ちの人、様々だと思います。みなさんが心身ともに健康で元気な学校生活を送れるようにサポート、保健室から応援していきます。よろしくお願ひします。

◆4月の保健行事

- 9日（水）：身体計測（全学年）
14日（月）：安全点検・衛生検査
23日（水）：小児生活習慣病予防検診（2年生）
貧血検査（1・3年生）
24日（木）：歯科検診（全学年）
腎臓検診一次（全学年）

◆4月の保健目標

- 自分の健康状態を知ろう
～健康診断を適切に受診する～

◆4月の安全目標

- 通学路を点検しよう
～周囲の安全確認～

保健室ってどんなところ？

ケガの応急処置をする	体調が悪いときに休む	悩みを相談する	体や心について知る
 保健室では薬を渡せません	 休養は原則1時間です	 みんなの秘密は守ります	 疑問や不安があればぜひ保健室へ

保健室利用時のお願い

- 体調不良で来室する時には、緊急時以外、担任の先生または次の授業の先生に伝えましょう。
- 保健室に入退室する時にはしっかり挨拶をしましょう。
- 「いつ」「どこで」「体のどこが」「誰と」「どうして」「どうなった」など、ケガをした状況や自分の体調を詳しく教えてください。
- 休養している生徒がいることがあるので保健室前の廊下、保健室内では静かにしましょう。
- 保健室内のものを使用したい時は先生に声をかけましょう。

健康診断が始まります

健康診断は、みなさんの体がどのように、どれくらい成長したか、体に異常や病気がないかを調べる大切なものです。健康診断のときは、「一列に並んで静かに待つ」、「学校医さんに挨拶をする」などの約束を守りましょう。健康診断をスムーズに進めるためには、みなさんの協力が必要です。

身体計測 《全員》	4月9日 (水)	・体の成長の様子や、どのくらい目が見えているのか、耳が聞こえているのかを調べます。 ・半袖運動着・ハーフパンツで実施します。眼鏡を使用している人は忘れずに持ってきてましょう。また、身長計測時には結んでいる髪をほどき、視力検査時には前髪の長い人はピンでとめましょう。
小児生活習慣病 予防検診 《2年生》	4月23日 (水)	・生活習慣病の危険因子の有無を調べます。 ・半袖運動着で実施します。検査の1時間前に運動をしないようにしましょう。
貧血検査 《1・3年生》	4月23日 (水)	・貧血状態を調べます。 ・半袖運動着で実施します。検査の1時間前には運動をしないようにしましょう。
歯科検診 《全員》	4月24日 (木)	・歯や歯ぐき、歯並びに異常がないかを調べます。 ・きちんと歯みがきをしてから登校しましょう。
腎臓検診 《全員》	4月24日 (水)	・腎臓病や糖尿病などの疑いがないかを調べます。 ・前日はビタミンCを含む飲み物の摂取を避け、必ず排尿してから寝て、起床後すぐに採尿しましょう。
心臓検診 《1年生》	5月1日 (木)	・心臓の働きに異常がないかを調べます。 ・半袖体操着・ハーフパンツで実施します。
内科検診 《全員》	5月15日 (木)	・栄養状態や、心臓・肺の音、骨や皮膚に異常がないか調べます。 ・半袖体操着・ハーフパンツで実施します。髪が長い人は髪を結びましょう。

保護者のみなさまへ

1.保健関係書類の提出・健康診断について

4月は健康診断の問診票や、お子さんのアレルギーや健康状態を確認するための書類など、たくさんの提出書類があります。提出期限が早いものもあり、お忙しい中お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひいたします。

また、検診・検査後、所見があった場合にはお知らせを配布いたしますので、早めに医療機関等を受診し、その結果を学校までお知らせください。お子さんが健康な学校生活を送れますよう、ご協力をお願いいたします。

2.朝の健康観察について

登校前に「寝不足ではないか」「朝食はしっかりとれたか」「発熱していないか」「顔色は悪くないか」「いつもと変わった様子はないか」等、ご家庭での健康観察の実施をお願いいたします。

3.スクールカウンセラーの勤務について

今年度からスクールカウンセラーが替わり、本校の担当は雪原知代先生です。勤務の詳細が決まりましたらお知らせいたしますので、面談を希望する場合には、担任までお知らせください。日程を調整いたします。

※紙媒体・本校ホームページ・e メッセージでの保健だよりの配信は本年度までとなり、次年度以降はホームページでの掲載と e メッセージのみでの配信となります。