

# ほけんだより

No.1  
H31.4.11  
郷内中 保健室

## 入学・進級おめでとございます！



新しい教室、先生、友達など、新しいことに囲まれるこの時期は、期待と不安で心がいっぱいになります。それは同時に脳が活性化していることだそうです。不安もあるけれどワクワク感もある・・・これが脳の活性化には良いそうです。みなさんの心や体は、いま、全力で活動しています。家に帰るとどっと疲れが出るでしょう。この疲れをためこまないために、睡眠をしっかりととりましょう。元気いっぱい、春を楽しみましょうね。

## 保健室を利用するときのルール

- 休憩時間中の利用は、時間を守りましょう。
- 次の時間に行けそうにない時や、遅れそうなときは次の授業の先生に自分で連絡しましょう。
- 授業中の利用は、授業の先生に症状を伝え、職員室へ連絡をしてもらってから来ましょう
- 保健室は体調の悪い人が休む部屋です。静かにしましょう。
- 保健室での休養は1時間を目安にし、回復しない場合は家庭でゆっくり休みましょう。
- 保健室にあるものは声を掛けてから使ってください。



### ～こんなときは保健室へ～

#### ○ けが・体調不良のとき

##### 保健室で行う救急処置について

- \* 応急手当や一時的な休養はできますが、けがや病気の治療はできません。
- \* 内服薬は出すことができません。

#### ○ 心や身体について知りたいとき

#### ○ 相談したいとき

## 学校医の先生を紹介します



内科 庵谷医院 庵谷 和夫 先生  
眼科 佐藤眼科 渡辺 好政 先生  
耳鼻科 おか耳鼻科 奥山 晃子 先生  
歯科 塩津歯科 塩津 邦弘 先生  
薬剤師 ミモザ薬局 藤原 清隆 先生

健康診断や検査など、たくさんお世話になります♪

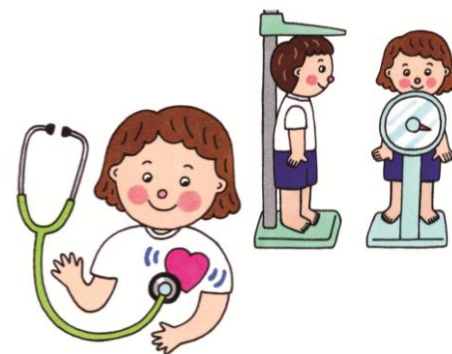
養護の係長です

よろしくおねがいします！

お笑いが好き



はじまるよ～！



### 健康診断日程

項目	日時	対象	備考
身体測定 視力・聴力検査	4/17 3・4時間目	全学年	体操服・めがね・コンタクトを忘れずに！
歯科検診	4/19 13:30～	全学年	歯ブラシを忘れずに！
眼科検診	4/22 13:30～	全員	
尿検査	4/23 朝回収	全員	出せない人は5/21朝提出する
耳鼻科検診	4/24 13:30～	1年生と一部の2・3年生	2・3年生は問診票で所見があった人が対象
内科検診	4/25 13:15～	1・3年 DE組	体操服 2年生は5/14(火)
心臓検診	5/13 13:30～	1年生	体操服

### 保護者の方へ

## 保健関係書類のご提出をよろしくおねがいします

#### 新1年生

- 緊急連絡カード  
…押印を忘れずにお願ひします。
- 保健調査票
- 結核に関する保健調査票
- 運動器検診保健調査票
- 心臓検診票
- 日本スポーツ振興センター加入同意書

それぞれ記入していただき、  
担任へご提出ください。  
しめきり4月15日(月)

#### 新2年生

- 緊急連絡カード  
…右上に押印を忘れず、変更がある場合は赤字で訂正をお願いします。
- 保健調査票
- 結核に関する保健調査票
- 運動器検診保健調査票

それぞれ記入していただき、  
担任へご提出ください。  
しめきり4月10日(水)

#### 新3年生

- 緊急連絡カード  
…右上に押印を忘れず、変更がある場合は赤字で訂正をお願いします。
- 保健調査票
- 結核に関する保健調査票
- 運動器検診調査票
- 修学旅行事前健康調査について

それぞれ記入していただき、  
担任へご提出ください。  
しめきり4月10日(水)