



令和6年4月5日
長柄中学校
保健室
4月号

入学・進級おめでとうございます。新たな気持ちで夢や希望に胸を膨らませて新学期を迎えたことと思います。何事も一生懸命、勉強や部活に励んで有意義な中学校生活を過ごしてください。皆さんのがんばりを応援しています。

新学期は新しい環境や人間関係の中で、自分が感じている以上に心身の疲れが出てくるものです。睡眠をしっかりととり、朝食を必ず食べて、生活リズムを整えましょう。困ったことがあれば、一人で悩まずに、気軽に保健室に来てください。

健康診断がはじまります

4月から6月にかけて健康診断を行います。健康診断は、自分の成長を知り、健康について考えるチャンスです。疾病異常を早期に発見して、学習に支障はないか調べるために行います。健診・検査当日に忘れ物をしないよう、各自健康診断を積極的に受けましょう。



4月の健康診断の予定

日	曜	項目	対象学年	準備など
12日	金	身体計測 視力検査 聴力検査	全校生徒	○体操服 ○メガネある人は忘れずに持ってきてください
16日	火	歯科健診	2・3年生	○確認書・マスク ○当日の朝、しっかり歯を磨いてきてください
		尿検査	全校生徒	○当日の早朝尿を持ってきてください
24日	水	内科健診	2・3年生	○確認書・マスク
30日	火	心電図検査	1年生	○確認書・マスク・胸元用タオル

健康診断に関する お知らせ

- 感染症拡大防止の観点から、昨年度に引き続き健康診断の際は、「健康診断における感染拡大防止のための確認書」を使用します。
当日の朝の検温や体調のチェック及び保護者署名をお願いします。
- 女子において、月経（生理）に伴う心配事がありましたら（別紙を参考にして）保健調査票へ記入してください。
- 今年度より「保健調査票」や「運動器保健調査票」の保護者印は不要になりました。
- 健康診断の際はマスクを着用してください。



お世話になる学校医の先生方を紹介します

- 【内科医】 齋藤 光徳 先生（聖光会病院）
- 【歯科医】 島崎 洋 先生（島崎歯科医院）
- 【眼科医】 千葉 彌幸 先生（永吉眼科医院）
- 【耳鼻科医】 杉田 佳信 先生（杉田耳鼻咽喉科医院）
- 【薬剤師】 高橋 智恵子先生（たかはし薬局）



保健室の利用のルールについて

- 担任の先生や授業の先生に伝えてから来室するようにしましょう。直接、先生方に伝えることが難しい場合はクラスの友だちにお願いしましょう。

来室したら・・・

- 養護教諭に自分の心身の様子を伝えてください。今、どのような状態なのか痛みや困っていること等を伝えてください。
- 静かに利用しましょう。休養している人もいます。皆さんが気持ちよく利用できるように考えて行動しましょう。



保護者の皆様へ

○学校でけがをしたら…

学校管理下でけが等をして医療機関を受診したら、保険証を使い医療機関の窓口で支払いをしてください。日本スポーツ振興センターの給付の対象になります。ただし、保険証を使用して窓口の総支払（治療するまで）1,500 円以上が対象になります。（医療機関と薬局の合計 1,500 円以上が対象です）後日、日本スポーツ振興センターの手続きをして給付金が支給されます。不明な場合は学校（養護教諭 目羅）へ連絡をしてください。



養護教諭の目羅洋子です。長柄中学校 2 年目になります。
生徒たちが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健室から精一杯サポートします。
どうぞよろしくお願いいたします。