

ほけんだより 4月

令和6年4月8日(月) 八潮市立大原中学校 保健室

保護者の方も
お読みください。

ご入学、進級おめでとうございます。春休み中、心と体のメンテナンスはできましたか?はじめに、大原中の「学校保健目標」を紹介いたします。

～大原中の学校保健目標～

自らの健康を適切に管理できる生徒の育成

心も体も健やかに生活するにはどうしたらいいか考え、自分自身の健康を守る力をつけてほしいと願っています。そのために保健室からサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

保健室の利用について

みなさんが、保健室で気持ちよく安全に過ごすためにルールを守って利用しましょう。

保健室へ行くとき	担任(学年・教科)の先生から保健室利用カードをもらう。 *担任(学年・教科)の先生 ⇒ 職員室のサインをもらう。 より多くの先生が、みなさんの健康状態を知るためです。
利用について	*登校してすぐ(1時間目以前)体調が悪い場合は、保健室で休養するのではなく早退をおすすめします。 *家庭で起きたケガの対応や、継続的な処置はできません。ご注意ください。 *飲み薬をあげることはできません。 *登校前の検温・健康観察を必ず行い、「体調が悪い。」「いつもとちがう。」と感じた場合は家族に相談しお休みしましょう。
その他	*登校前の検温・健康観察を必ず行い、「体調が悪い。」「いつもとちがう。」と感じた場合は家族に相談し、お休みしましょう。

◎本人が「がんばれそう。」という時でも症状がある時は早退してもらうことがあります。生徒のみなさんの健康を守るためにご理解とご協力をお願いいたします。
 ◎早退の際は保護者の方に連絡をいたします。

AED は学校に2台あります。

AED は、命を救うための大切な機械です。

大原中では、職員室と正門前にあります。

水泳の授業時には、プールに置きます。

コンビニやスーパー等にも置いてありますね。みなさんが通る通学路では、どんな場所に置いてあるでしょうか?

食・睡眠・適度な運動で健康な体づくりを!

1 1日のエネルギー源は「朝食」です!



2 米などの主食、野菜・肉・魚など、バランスよく食べよう!



3 家にいる時も、家の手伝いなどをして体を動かそう!



4 明日、元気に過ごすためには何時に寝ればよいか考えよう!



心も大切に...

感染症など健康に関することで不安なことがありましたら、担任、養護教諭、さわやか相談員へご相談ください。

自分とみんなの健康を守ろう!



どうぞよろしく!



養護教諭の

森下佐枝子です。

どうぞよろしくお願いいたします。

裏面も保護者の方と一緒に読んでください。

1年間を健やかに過ごすために…

健康診断スケジュール

体のメンテナンスをする時期です。1年間を健康に過ごすための準備をしましょう。



	対象	期日	時間
身体計測	○身長・体重、視力：全学年 ○聴力：2年のみ	4月10日(水)	1～3校時
内科検診	女子 しえん、3年生 2-1、2-2、2-3、2-4 2-5、1-1、1-2 1-3、1-4、1-5、1-6	5月14日(火)	13:20～
		5月21日(火)	
		5月28日(火)	
		6月25日(火)	
	男子 しえん、3年生 2年生 1年生	5月14日(火)	
		6月26日(水)	
歯科健診	3-1、3-2、3-3、3-4	4月23日(火)	9:00～
	3-5、2-1、2-2、2-3、しえん	4月30日(火)	
	2-4、2-5、1-1、1-2	5月2日(木)	
	1-3、1-4、1-5、1-6	5月23日(木)	
心臓検診	1年生	5月9日(木)	11:30～
尿検査	全学年	4月11日(木)	8:45までに 保健室へ提出
尿検査 予備日	4月11日(木)にできなかった生徒	4月25日(木) 26日(金)	



健康診断の詳しい内容については「ほけんだより健康診断シリーズ」をご覧ください。後日配付いたします。



*検診についてご心配なことや伝えておきたいことがありましたら、担任や保健室までお知らせください。

例)「男女別の検診」に関する事、体に関する事、病気に関する事など…。

保護者の方へ 保健関係の書類

ご家庭と学校が協力して、お子様の健康を守るため大切な書類です。ご記入とご提出をお願いいたします。

1	保健調査票*	全学年
2	運動器についての保健調査票	
3	結核健康診断 問診調査票	
4	心臓検診調査票	1年生

* 保健調査票

1年生:新しい物をお渡ししました。
2、3年生:連絡先等に変更、追加がある場合はご記入ください。
裏面も必ずご確認をお願いいたします。

4月12日(金)までにご提出をお願いいたします。

お世話になります

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方

大原中生のみなさんが健康に過ごせるよう支援いただく先生方です。

内科	高木 洋介 先生(後谷診療所)
	中山 晴美 先生(はるみクリニック)
学校歯科医	戸原 智子 先生(戸原歯科医院)
	小倉 峻幸 先生(しろうま歯科・こども歯科)
学校薬剤師	玉岡 みはる 先生(みやこ薬局)

感染症から身を守ろう

登校前の健康観察

手洗い



換気

自分と大切な人の健康を守るために、基本的な感染症対策を続けましょう。

