

ご入学、ご進級おめでとうございます！いよいよ新生活がスタートしました。新しい友達、新しいクラス、新しい先生、ワクワクすることが多い一方、環境の変化から体調を崩すこともあります。早め早めの休養を心掛けてください。

今年度より、みなさんが元気に学校生活を送れるよう、お手伝いさせていただくことになりました養護教諭の河村菜季です。体調が良くないときや気持ちが前向きになれないときなど、体と心の健康相談を行っています。いつでもご相談ください。



### 4月の保健目標「自分の体の様子を知ろう」



健康診断は、お子さまが学校での活動を円滑に行えるように、調子が悪いところはないかを調べるものです。健康診断を通して自分の体に目を向けることで、健康上の課題にも気付いていくことができます。事前に保健調査等が多数あり、お手数をお掛けしますが、期限までにご提出をお願いします。

#### 保健調査の提出期限

4月12日（金）までに担任へご提出ください

##### <全学年>

- \* 緊急連絡先・保険証カード  
(2・3年生は押印が必要です)
- \* 保健調査表(裏表1枚)  
3年間使用します。折り曲げないでください。
- \* 保健調査(歯科)

##### <1年生のみ>

- \* 日本スポーツ振興センター加入同意書
- \* 学校心臓検診問診表

#### 4月の保健行事予定

- \* 4月10日(水) 身体測定2年、7・8組
- \* 4月11日(木) 身体測定3年
- \* 4月12日(金) 身体測定1年
- \* 4月17日(水) 内科検診2年、7・8組

身体測定は、半袖体操服・ハーフパンツ(防寒用の長袖体操服)、体育館シューズ・メガネを忘れないようにしてください。  
※メガネを忘れた場合は、別日に行います。

#### 学校医の先生を紹介します

健康診断などでお世話になります！

学校医(内科)	松岡 慎 先生
学校医(眼科)	川本 英三先生
学校医(耳鼻科)	宇野 雅晴先生
学校歯科医	山田 直宏先生
学校薬剤師	磯野 典子先生

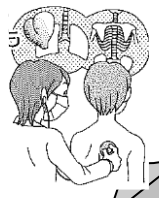
#### 内科検診

##### ★調べること

栄養状態、背骨のゆがみ、皮膚、心臓や肺の病気がないかどうかを調べます。結核健診も含めて行います。

##### ★注意事項

聴診器で体の中の小さな音を聴いているので、周りの人は静かにしてください。



先生からのお願いです

# 保健室利用 マニュアル

学校で活動していると、ときにはケガをしたり、体調が悪くなったりすることがあると思います。そんなときは保健室に来てください。保健室はみんなの場所です。思いやりのある行動をお願いします。

## 来る前にひとこと

担任、教科担任の先生に一言伝えてから、保健委員と一緒に保健室に来てください。



## ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水で洗い流し、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口をおさえながら、保健室へ来てください。



## あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

〇年×組の△△です

ありがとうございました

失礼します

失礼しました



## さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。



## 継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でできてください。保健室で行うのは、応急手当だけです。



## 勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの人が困ります。



### 独立行政法人 日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」について

授業中や部活動、休憩時間、登下校時など学校管理下の活動で、ケガなどをして医療機関にかかり、初診から治癒までの医療費総額が5000円以上（健康保険証などを使って、本人負担分が1500円以上）の場合には、日本スポーツ振興センターの災害共済給付（以後、センター給付金という）の手続きをとることができます。

本校では、毎年すべての生徒に加入をしていただいています。1年生は4月12日（金）までに加入同意書を担任まで提出してください。また、この同意書は、本校在学中有効とさせていただきます。全学年、保護者負担掛金（年額）は460円です。掛金は、後日、引き落としさせていただきますので、現金は必要ありません。