



平成30年4月10日
練馬区立石神井西中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。

新学期がスタートしました。気持ちを新たにして、この1年を健康で充実した日々できるように、がんばっていきましょう。



養護教諭の
森下 麻紀 **です**

からだや健康についての情報を、このおたよりでお伝えしていきます。みなさんが健康で元気に学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。

保健室の利用について

1 応急手当・一時的な休養の場

学校でケガをした時に利用してください。そのケガがどのくらい重いのか、すぐに病院で処置を受けなければならないのか判断をして、病院へ運ぶまでの一時的な手当てをします。また、学校で具合が悪くなったときに一時的に休養するところです。どのくらい具合が悪いのか体温や脈拍を測り、毎日の生活の様子などを聞き原因を考えます。保健室で休養することによって回復しそうな場合についてのみ、休養することができます。



**※職員室にも救急箱が置いてあります。
養護の先生が不在の時は職員室に来てください。**



2 健康診断・身体測定・検査の場

保健室は健康診断のときの会場になることがあります。
昼休みや放課後に身長や体重、視力などを計測することができます。



3 健康相談活動の場

「からだ」と「こころ」の健康に関して、不安や心配なことがあるとき。
にゆっくり話をしたり、どうしたらよいか考えたりすることができる場所です。

4 保健学習の場

ケガや病気のこと、体のことなど保健に関することを勉強することができます。
保健室の機能・役割はさまざまです。「こんな時は…!？」と思ったら尋ねてみてください。



保健室のルール・マナー

学校の中にはみんなが利用する場所がいくつかありますが、保健室もその1つです。みんなが快適に使用するためにも、以下のルールやマナーを一人一人が守り利用してください。

- ① 来室したら、利用目的をはっきり告げましょう。退室時には、きちんとあいさつをしよう。
- ② 保健室では静かにしましょう。具合が悪くて来室している人もいます。思いやりの気持ちを忘れずに。
- ③ できるだけ休み時間に利用しましょう。(身長や体重の測定は休み時間のみです。)
- ④ 授業にかかるときや授業中の利用は、担任の先生や教科の先生に許可をもらってから来室しましょう。
- ⑤ 保健室を利用したときは、「応急処置カード」に必要事項を記入しましょう。
- ⑥ 保健室では、内服薬はもらえません。
- ⑦ 保健室での休養は、原則1時間です。1時間休養しても体調が回復しないときは、家の休養が必要と考えられますので、早退を勧めます。

早退の際には、必ず学校から保護者の方に家庭連絡を入れます。

裏面に続く

今月の 保健目標

健康診断を通じて自分の体を知ろう！

4月から定期健康診断が始まります。健康診断はみなさんが元気に学校生活を送れるように、身体の成長やどこか調子のよくないところはないかを調べます。検査によっては、提出物があるので提出期日を必ず守り、忘れないようにしてください。今年度の健康診断の日程は以下のとおりです。各健康診断についての詳細は、「保健だより」でお知らせします。



平成30年度定期健康診断日程一覧

検 査 日	検査内容	対象学年	時 間	備 考
4/13(金)	身体計測	全学年	9:00～	ジャージ登校です。メガネを使用している人は持参しましょう。
4/18(水)	歯科検診	全学年	8:40～	歯を磨いてきましょう。
4/19(木)	内科検診	1年生	9:00～	脱ぎやすい服装で登校してください。女子は上半身ジャージを用意してください。事前に「結核検診問診票」を配布・回収します。
5/10(木)		2,3年生		
4/20(金)	腎臓検診①	全学年	朝回収	登校したらすぐ提出しましょう。
5/9(水)	〃 ②	一次未提出者	〃	20日に忘れた人は必ず出しましょう。
5/16(水)	心臓検診	1年生 2・3年該当生徒	9:00～	脱ぎやすい服装で登校してください。女子は上半身ジャージを用意してください。
5/30(水)	眼科検診	全学年	9:00～	待っている間は静かにしましょう。
5/31(木)	耳鼻科検診	全学年	9:00～	耳掃除をしておきましょう。



- 内科 田口智子先生（ゆき医院）
- 眼科 安藤靖恭先生（安藤眼科クリニック）
- 耳鼻科 鄭正舟先生（関町耳鼻咽喉科アレルギー科）
- 歯科 羅均先生（上石神井北口歯科）
- 薬剤師 井上博美先生

校医の先生方には、これから検診でお世話になります。お忙しい時間の合間に来てくださるので、ご迷惑をおかけしないように、先生の言うことをきちんと守りましょう。

あいさつも忘れずに！

