

令和3年4月7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ができるように、がんばっていきましょう。



**健康診断**が始まります！

**今月の保健目標**  
健康診断を通じて自分の体を知ろう。

4月からさっそく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、身体の成長やどこが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。

### 令和3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
4/9 (金)	身体計測	2 学年	2~4 校時	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。
4/13 (火)		3 学年	1~3 校時	
4/14 (水)		1 学年		
4/21 (水)	眼科検診	全学年	8:45~	待っている間は静かにしましょう。
4/28 (水)	心臓検診	1 学年	8:45~	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。
5/6 (木)	内科検診	1 学年	8:45~	脱ぎやすい服装で登校してください。事前に「結核検診問診票」を配布・回収をします。
6/3 (木)		2,3 学年	8:45~	
5/7 (金)	腎臓検診	全学年	朝回収	教室で回収です。登校したらすぐ提出しましょう
5/21 (金)				保健室で回収です。1 回目に出し忘れた人は必ず提出しましょう。
6/4 (金)				保健室で回収です。原則最終回収です。
6/2 (水)	歯科検診	全学年	8:40~	歯を磨いていきましょう。
5/13 (木)	耳鼻科検診	全学年	8:45~	耳掃除をしておきましょう。

裏面に続く

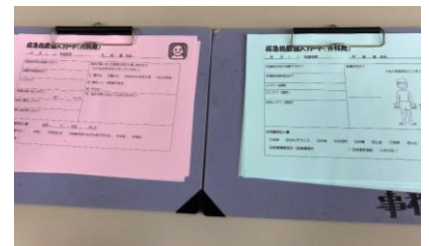
## 石西中の保健室を紹介します！

石西中の保健室はこんなところです。  
保健室の利用の仕方をご紹介します。



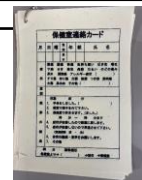
保健室は、西昇降口横の主事室の隣にあります。  
ドアの前には先生の居場所が書いてあります。会議中や外出中だった場合には、職員室の先生に声をかけてください。  
保健室を利用する前に、必ず担任の先生や授業の先生に許可をもらってから来てください。

保健室に入ったら、クラスと名前と来室理由を伝えてください。  
体調不良で来室した場合は体温を計ったり、ケガで来室した場合には、ケガの処置を行います。その際には右の写真の「応急処置個人カード」を記入してください。



保健室での休養は、原則1時間(1コマ)です。1時間休養しても回復しない場合は、保護者へ連絡して早退します。家でゆっくり休養したり、病院に行くなどしてください。

保健室で休養後、回復し教室に戻る場合は、右の「保健室連絡カード」を休んだ授業の先生に渡してください。



保健室には、他には健康に関する本や身長計・体重計などもあります。使用できるのは休み時間のみです。使用したいときは必ず先生に一声かけてください。

廊下にも健康に関する掲示物等を月替わりで貼ってあるので、廊下を通りかかったときには、ぜひ見てください。(まちがいさがしが人気です!)



石西中の保健室を担当する、篠原です。  
みなさんが元気に中学校生活を送れるようにサポートしていきたいと思います。何か困ったことや心配事があったら気軽に声をかけてください。よろしくお願いします。