

令和4年4月8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4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
4/12(火)	身体計測	3学年	1~3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(水)		2学年		
4/14(木)		1学年		
4/19(火)	心臓検診	1学年	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。
4/20(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。
4/21(木)	内科検診	3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。
5/19(木)		1,2学年		
4/28(木)	耳鼻科検診	全学年	8:45~	耳掃除をしておきましょう。
5/9(月)	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
5/17(火)	腎臓検診	全学年	朝回収	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。
6/8(水)	歯科検診	全学年	8:45~	歯を磨いていきましょう。

裏面に続く

石西中の保健室を紹介します！

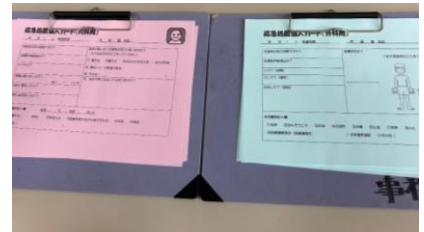
石西中の保健室はこんなところです。
保健室の利用の仕方をご紹介します。



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。

保健室の入口で、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るなどの対応、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、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



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

廊下にも身長計・体重計や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。



「幸せ貯金箱」始めました。

昨年度から、廊下に「幸せ貯金箱」を設置しました。みなさんの感じた多くの「人にしてもらってうれしかったこと」「ありがとうの気持ちが増えてきたこと」などを共有していきたいと思っています。学校生活の中で、人のやさしさに触れる場面があると思います。ぜひどんな幸せを感じたかを教えてください。



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です。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。