



石神井西中学校
保健室
4月24日発行

ご入学・ご進級おめでとうございます！

初めまして。保健室の井出真弓（いで まゆみ）と申します。今年度より、石神井西中学校に赴任いたしました。

自分の身体の主人公は、自分です。石神井西中の生徒の皆さんが、自分の身体を知り、健康な自分を作っていけるようにお手伝いをしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



保健室ってこんなところ

石神井西中学校の保健室では、こんなことができます。

- けがをしたときの応急処置
- 体調不良のときの一時的な休養(発熱している場合は休養せず早退となります)
- 計測(保健室前の身長計・体重計は休み時間等に使ってOK)
- 健康に関する情報が得られる(先生に相談したいポスターや本などがあります)

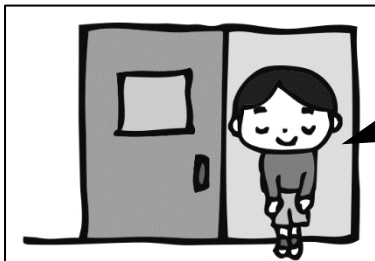
保健室ではこんなことはできません!

- ✕ 内服薬の使用
- ✕ 継続した手当て
- ✕ 長時間の休養

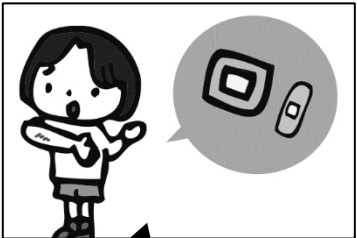
※ 当日の手当てのみ

※ 休養は原則1時間

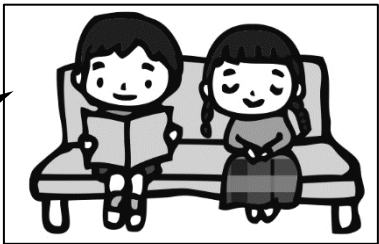
いずれの場合も、原則は休み時間での利用となります。休養が必要な利用の場合は、次の授業の先生もしくは学年の先生に断ってから利用しましょう。また、授業中に体調が悪くなった場合には、必ず教科担当の先生に許可をもらってから利用しましょう。



入るとき出るときに挨拶しよう



保健室内では、さわがず静かに過ごしましょう



いつから・どこで・どのように、など、何のために保健室へ来たのか、わかりやすく話してください

健康診断が始まっています！

04～5月実施の健康診断

日付	対象	検診	備考
4/12～14日	全生徒	身体計測・視力・聴力	視力・聴力のお知らせ準備中
19日	全生徒	眼科検診	お知らせ準備中
20日	全生徒	腎臓検診 1次	出せなかった人は28日です
27日	全生徒	耳鼻科検診	前日までに耳をきれいに
28日	前回未提出者	腎臓検診 予備日	朝9時までに届けてください
5/11日	1・2年生	内科検診	
15日	1年生	心臓検診	Tシャツなど脱衣が簡単な服装で登校。必要な人はジャージ持参。
16日	対象者	腎臓検診 2次	対象生徒のみ連絡します
18日	3年生	内科検診	

※歯科検診・生活習慣病・貧血検査などは6月以降に実施いたします。次回以降お知らせします。

※基本的には、健康診断で何らかの指摘のあった生徒にのみお知らせを配布しています。異常なし、受診の必要なしと診断を受けた場合は、お知らせは配布していませんのでご了承ください。

※検診の日にやむをえず欠席されてしまった場合は、学校医の医院にて検診を実施します。保護者同伴の上、ご受診ください。学校医以外の医院で受診される場合、実費がかかることがあります。（健康診断のため、医療証は使用できません）その場合、受診される病院に事前に確認されることをお勧めいたします。

健康診断のメリット

- ①自分の体の様子や成長のしかたがわかる。
- ②病気の早期発見・早期治療につながる。
- ③健康や自分の体への関心が高まる。



将来につなげる！ 健康診断

「健康診断に興味がない（ない）のは、それだけ元気な証拠」と思う人もいるかもしれませんが、確かに体調が悪くないのはいいことですが、自覚症状の有無だけを過信することは危険です。また、これからの生活を考えても、心身の健康に意識を向ける習慣はとても大切です。健康診断を受けたときの状態や結果だけにとらわれず、長いスパンで自分の将来の健康を考えるために活用してほしいと思います。