



令和8年4月9日
練馬区立南が丘中学校
養護教諭 上遠野郁恵

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。養護教諭の上遠野郁恵と申します。みなさんが楽しく元気に学校生活を送ることができるように、保健室でも応援していきます。よろしくお願いします。

保健室のルール

- 1 休み時間に保健室を利用したい時は、次の授業の先生に伝えてから行きましょう。
- 2 先生がいない場合は、保健委員と一緒に保健室まで行きましょう。
- 3 具合の悪い人が休んでいることがあります。保健室内では静かにしましょう。
- 4 保健室で休む時間は原則1時間です。

静かに休みたい人への思いやりを忘れずに。ルールをきちんと守りましょう!!



つらいときも

保健室へ

- ✿ 保健室は応急処置を行う場所ですが、ここがつらいときも来てください。
- 🌱 自分の居場所がないと感じたとき、保健室の先生に話しかけてください。
- 🌻 あなたの話をていねいに聞きます。周りの大人に言えないことも相談してみてください。
- 🍃 保健室はあなたの気持ちを素直に表現してもいいところです。
- ♥️ あなたが笑顔になることが、保健室の先生の望みです。



学校医の先生を紹介します

👨‍⚕️ 内科	内田裕 (うちだ内科クリニック)	先生
🦷 歯科	栗田 正明 (栗田歯科医院)	先生
👂 耳鼻科	藤巻 葉子 (滝澤クリニック)	先生
👁️ 眼科	岩佐真由美 (みちくさ眼科中村橋)	先生
👁️ 薬剤師	橘内 幸代	先生

☆もし健診の日に欠席してしまったら

① 校医さんによる健診の場合…
後日「欠席者通知」を渡します。通知を持って、直接校医さんの医院へ行ってください。

無料で健診を受けることができます。

② 身長・体重・視力・聴力…
養護教諭から個別に声掛けをします。

≡ 先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう! ≡



健康診断のお知らせ

日時	内容・対象	場所	備考
4月10日(金) 2~4校時	身体計測 (全学年)	体育館・集会室	<u>今年度は制服</u> (個人写真撮影があるため)
4月14日(火) 13:30~	内科健診 (3年)	集会室・全体指導室	体育着登校
4月15日(水) 9:00~	耳鼻科健診 (全学年)	集会室	
4月16日(木) 8:45~	歯科検診 (全学年)	会議室	
4月21日(火) 13:30~	内科健診 (1A・2年・E組)	集会室・全体指導室	体育着登校
4月24日(金) 13:30~	心電図検査 (1年)	会議室	体育着登校
4月27日(月) 朝学活で回収→保健室	尿検査1次回収 (全学年)	教室で回収し、8:45 までに保健室に提出	忘れた人、提出できない人は、5月8日の1次検査予備日に提出する。
4月28日(火) 13:30~	内科健診 (1年B~D組)	集会室・全体指導室	体育着登校
5月8日(金) 朝学活で回収→保健室	尿検査1次予備日回収	教室で回収し、8:45 までに保健室に提出	忘れた人、提出できない人は、5月20日の二次回収日に提出する。
5月20日(水)	尿検査2次回収 (対象者)	朝登校したら直接保健室に提出する	
6月5日(金)	尿検査2次予備回収(対象者)	朝登校したら直接保健室に提出する	
6月18日(木) 8:45~	眼科検診 (全学年)	会議室	
10月6日(火) 13:30~	貧血検査 (1年希望者)	会議室	
11月19日(木) 9:45~	歯科巡回指導 (1年生)	通常級:体育館 E組:教室	
12月3日(木) 8:45~	歯科検診 (1年生)	会議室	

4月より定期健康診断が始まります。疾病の疑いが指摘された場合は、その都度プリントで保護者の方にお知らせしますので、お早めにかかりつけの医療機関等へ行き、診ていただくようお願いします。