

毎朝健康観察してありますか？

一日を元気に過ごすために、自分のからだの様子を確かめましょう。
からだの調子がよくないときは、その原因を考えて、お家の人にも相談しましょう。

- よく眠れた？
- 朝ごはんを食べた？
- 痛いところはない？
- だるさ・疲れはない？
- 心配なことはない？



健康観察についてのお願い

新学期の学校生活は、新しい環境にやる気がみなぎる一方、不安や緊張などで疲れやすい時期でもあります。元気に過ごすためには、十分な休養（睡眠）と栄養バランスのとれた食事、適度な運動など、生活習慣を整えることが大切です。

また、風邪症状（発熱、咳、鼻水等）や頭痛、気分不良などの体調不良がある場合は登校を控え、御家庭での休養をお願いいたします。お子様が安心して登校できるよう、学校全体での感染症対策に御理解を賜りますようお願い申し上げます。

救急車の要請と選定療養費について

病床数が一定数以上の病院を受診する際、紹介状がない場合は『選定療養費（各病院で7,000円以上の範囲で設定）』が必要となります。これは救急搬送された場合も、病院の規定により支払いが生じることがあります。この費用は医療費とは別の請求となるため、医療証や災害共済給付制度の対象外となります。

学校では、お子様の健康と安全を最優先に考え、緊急性が高いと判断した際には救急車を要請いたします。その結果として選定療養費が発生した場合は、保護者の方の御負担となりますことを、何卒御理解と御協力のほどよろしくお願い申し上げます。

本校の学校医・学校歯科医・学校薬剤師の皆さんです

診療科目	氏名	病院等
内科	申 偉秀 先生	関町内科クリニック
耳鼻科	藤巻 葉子 先生	滝澤クリニック
眼科	大野 隆一郎 先生	石神井台アイクリニック
歯科	池田 頼宣 先生	池田歯科クリニック
薬剤師	丹野 和彦 先生	

養護教諭の渡邊 真澄です。

1年間、よろしくお願いします。



ほけん だより

令和8年4月7日（火）

練馬区立関中学校

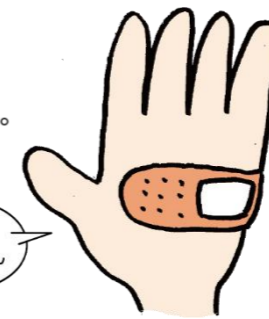
保健室

4月になり、新しい1年がはじまりました。新学期が始まると、すぐに健康診断があります。健康診断は、体の発育の状態や、治療が必要なところがないかを確認する大切なものです。1年間を健康に過ごすためにも、健康診断をしっかりと受けて、治療のお知らせを受け取った人は早めに医療機関に相談をするようにしましょう。

保健室はこんなところ

応急手当

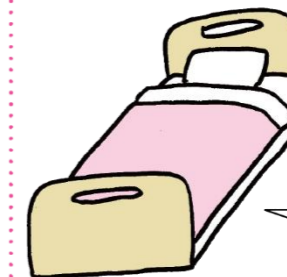
けがや病気の
応急手当をします。



飲み薬は
ありません

休養

体調が悪いときに休みます。

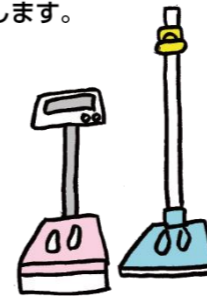


原則1時間までです
それ以上休む必要がある
場合は早退を検討します

眠たいという理由では
休めません

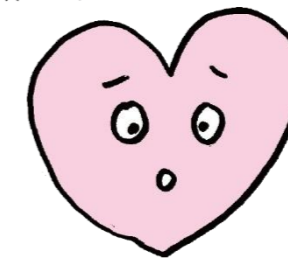
計測

自分の体の様子を
確認します。



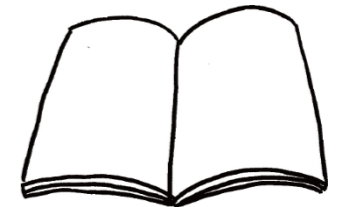
相談

悩みや困っていることを
相談します。



調べる

体や心について調べて
学びます。



保健室の利用について

体調不良時や、怪我をした時には応急処置を行います。なお、薬剤アレルギーや副作用等の事故防止のため、内服薬の投与や、医療行為にあたる処置は行いません。

また、怪我の継続的な手当てや学校以外の怪我の手当は御家庭でお願いいたします。体調不良の際、保健室での休養は原則1時間とし、休養しても回復せず、授業を受けることが困難な場合には早退となります。

けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります!

健康診断は体のようすを知り、毎日の生活で自分では気づきにくい病気にかかっていないかを知るために行う大切なものです。

それぞれの健診では、事前の準備や注意点があります。円滑に健診を進めるため、御協力をお願いいたします。

耳鼻科健診について 【全学年】4/9 (木)



耳鼻科健診では、耳・鼻・喉を3種類の器具を使用して確認します。スムーズな検診を行うため、あらかじめ、両側の髪の毛は耳にかけて待機してください。

セミロングヘアなど、耳にかけても、すぐに耳の前に落ちてしまう長さの人は、ヘアピンなどを準備して、髪の毛をとめておいてください。

内科健診について 【3年】4/14 (火)、【2年】4/21 (火)、【1年】5/12 (火)

【重要】プライバシーの配慮と御家庭での確認

① 診察方法

- ・体操着・下着を着たままで行います。
- ・医師は男性です。体操着の上げ下げと記録は女性が行います。
- ・胸部に聴診器を当てる際には、女性スタッフがお子様の体操着をまくりあげます。
(女子生徒の場合は、体操着を浮かせるようにして、医師が聴診器を体操着の中に入れます)
- ・背中での聴診・視診に関しては、全員、体操着をまくりあげます。
- ・原則着衣での健診になりますが、お子様の健康状態によっては、背骨や胸郭、皮膚等、医師が視診・触診を行う時があります。



② マスクの着用について

- ・内科健診時は、マスクの着用をお願いしております。
(恐れ入りますが御家庭での御準備をお願いいたします)



③ 御家庭でのチェック

- ・着衣での診察は背中での観察に制限があります。御家庭で背骨や肩甲骨の状態を確認し、気になる点は保健調査票の「四肢」欄に○を御記入ください。
- ・すでに保健調査票を提出している方で、内容を訂正する場合は、保健室まで御連絡ください。

④ その他(女子生徒)

- ・正確な健診の妨げになるため、タンクトップ一体型の下着は避けてください。

歯科健診について 【2年】4/16 (木)、【3年】5/28 (火)、【1年】6/11 (木)



歯科健診では、虫歯の有無だけでなく、歯茎や歯並び・噛み合わせ等、口腔内全体を確認します。

健診日は、朝食後の歯みがきを徹底してください。また、矯正器具を装着している場合は、外せるタイプの方のみ健診の直前に外してください。

健診後に「歯科健診のお知らせ(黄色)」を受け取った方は、医療機関を受診してください。学校健診は、病院で行う検査とは違い、スクリーニングを目的としております。健診結果は確定診断ではなく、「疑い」として受診のおすすめをしておりますので、予め御了承ください。

眼科健診について 【全学年】4/22 (水)

眼科健診では、目に病気がないか確認します。内科健診と同様、検診の際にはマスクの着用をお願いしております。恐れ入りますが、御家庭での御準備をお願いいたします。

なお、コンタクトレンズは装着したままで構いません。



腎臓検診について 【全学年】4/24 (金)



尿検査は、尿をつくる腎臓の働きに異常がないかを調べるために行っています。検査前日は、激しい運動を避け、ビタミンCを多く摂り過ぎないように御注意ください。検査結果に影響を及ぼすことがあります。

女子生徒で、検査日と月経が重なる場合は、予備日の【5/1(金)】に御提出ください。

心臓病検診について 【1年、2・3年の一部】5/8 (金)

心電図検査を行い、心臓の動きや様子に異常がないかを調べます。検査を受ける場合は、『心臓病検診調査票』が必要です。必ず、全ての質問に御解答ください。未記入箇所がある場合は、再提出となりますので、御注意ください。

