

ほけんだより4月

令和6年4月11日
小平市立小平第三中学校

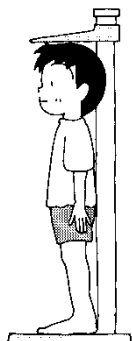


保健室では、みなさんが心も体も健康に学校生活を送れるように
応援とサポートをしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

健康診断が始まります！4月～5月上旬の予定

日にち	時間	健康診断内容	対象	注意事項
4月11日（木）	8：45 回収厳守	尿検査1次1回目	全学年	※前日10日（水）に容器を配布
4月17日（水）	8：45	身体測定	全学年	ジャージ登校
4月18日（木）	8：45 回収厳守	尿検査1次2回目	全学年	※前日17日（水）に 未提出者確認
4月19日（金）	放課後	身体測定	欠席者	体育着持参
4月23日（火）	10：35頃	眼科検診	全学年	
4月24日（水）	9：45	内科検診	2年女子 8組女子	半そで体育着を準備
5月1日（水）	9：00	心臓検診	1年	ジャージ登校
5月8日（水）	9：45	内科検診	2年男子 8組男子	半そで体育着を準備
5月9日（木）	13：20	耳鼻科検診	1年	耳そうじしておく

※尿検査の提出日が11日・18日と1週間空いています。どちらかで提出してください。



健康診断ってどうしてやるの？

- ✿ 自分のからだについて知るため
- ✿ 病気をできるだけ早くみつけて、治療して、元気に学校生活を送るため
- ✿ 自分のからだに関心を持ち、健康を守って、高める意識を育てるため



健康診断の結果を、自分の健康管理に活かせる人になってほしいと思います。

保健室ってどんなところ？



◎ けがをしたとき

ばんそうこうやシップを貼るなどの応急処置をします。
その後の手当ては、ご家庭でもらってください。

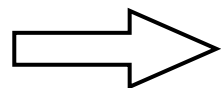
◎ 体調が悪いとき

熱を測ったり、少し休んで様子を見たりします。
1時間を目安として、回復しないときは早退します。
※病院ではないので、飲み薬をあげることはできません。

◎ 悩みや心配事があるとき

一人で抱えこまないで、ぜひ相談に来てください。
どうしたらよいか一緒に考えましょう！

保健室を利用するときは・・・



▼『保健室連絡票』が必要です。

次の授業に遅れそうな場合や休むかもしれない場合は、太枠の中を記入して、次の授業担当の先生に必ずサインをもらってから来てください。一人で来るのが不安なときは、保健委員に付きそってもらいましょう。

▼ 少しのけがや体調不良のときは、なるべく休み時間に利用するようにしましょう。

▼ 休んでいる人がいるときは、病気やけが以外の利用は控えましょう。

みんなで協力して「気持ちよく安心して利用できる保健室」にしていきたいと思います。
ご協力よろしくお願いします。

※太い枠の中を記入して、次の授業の先生のサインをもらって来ること

保 健 室 連 絡 票		月	日	()
年	組	名	前	
頭痛 ・ 腰痛 ・ 気持ち悪い ・ 吐き気 ・ だるい ・ めまい すり傷 ・ 切り傷 ・ 打撲 ・ 捻挫 ・ つき指 ・ 鼻血 トゲ ・ やけど ・ その他 ()				
上記の症状で保健室に行かれます。				時 分 教員サイン
保健室からの連絡 () °C				
① 休養させました。() 時間目				
② 授業をうけながら様子を見てください。				
③ 早退させます。 家庭連絡 未→(連絡をお願いします) ・ 済				
④ 応急処置をしました。				
⑤ 帰宅後の様子で医師の診断を受けてください。				
家庭連絡 不通→(放課後に連絡をお願いします) ・ 済				
⑥ これから休養させます。() 時間目				
⑦ 再度保健室へ来てください。				
⑧ その他 ()				
上記の処置をしました。				時 分 保健室サイン
教室へ戻ったら 生 徒 → 教科担当の先生 → 担任の先生 に見せましょう。				

令和5年度 お世話になる学校医の先生方

内科	清水 寛先生	「しみず循環器内科クリニック」 花小金井南町1-26-35	TEL 042-450-5288
耳鼻科	村川 哲也先生	「喜平橋耳鼻咽喉科」 喜平町1-7-26	TEL 042-332-3387
眼科	橋口 和光先生	「はしぐち眼科クリニック」 学園東町1-3-11	TEL 042-346-3922
歯科	中島 潔先生	「なかじま歯科医院」 花小金井南町1-14-22	TEL 042-451-3561
薬剤師	繰生 京子先生	花小金井7-18-18	TEL 042-346-3130

✿保健だより✿ 7つのまちがいがし



左奥の女子の後ろ髪／左手前の女子のメガネ／中央の男子の左手／中央手前の男子のリュックのストラップ／右奥の男子のかばん／右はしの女子のかばん／右手前の女子のちみあげ