

ほけんだより



令和6年4月8日
本宮市立白沢中学校
No. 1

入学・進級おめでとうございます。新生活に期待とワクワク感があふれる一方、生活や環境の変化は、自分が感じる以上に心身が疲れます。無理なく快適に新学期が過ごせるように、よく食べて、よく寝て、リラックスする時間をつくるなど、自分なりのスタイルをみつけてください。

みなさんが毎日元気いっぱいにご過ごせるように、心とからだの両面からサポートしていきたいと思っています。今年度もよろしくお願いいたします。



養護教諭の

やぶきまゆこ
矢吹真友子

です

よろしくお願いいたします

保健室の利用について

保健室では騒がないでね!

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに
応急手当や一時休養ができます

こんなときにもぜひ
保健室へ来てください

手当の際に「いついつから」
「どこか」「どうしたのか」など、
自分の状態を
説明してください。

体や心、健康について
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。
よくなるないときは
早退を勧めます。

困ったことや相談したい
ことがあるとき

※保健室では内服薬をあげたり、
翌日以降の継続した手当ではできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。

身長や体重などを
測りたいとき

保護者の方へ

災害共済給付制度について

災害共済給付制度は、お子さんが学校での生活・活動の中でけがなどをした際、日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。学校の管理下（登下校、休日の部活動を含む）に受けたけがで、総医療費が5,000円以上のものが対象になります。現在、「子ども医療助成制度」により自己負担はありませんが、かかった総額の1割が給付されます。万一けがで治療を受けた場合は、学校へご連絡ください。必要な書類を準備し、手続きをいたします。



健康診断が始まります

健康診断は、皆さんの成長のチェックはもちろんですが、将来にわたって健康に過ごすための方法や大事なポイントを学ぶ場でもあります。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受け止め、考えていってほしいと思います。

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。



令和6年度健康診断の予定

月	日(曜)	項目	対象者	受診の留意点
4	15(月)	身体測定	全学年	服装は運動着とする。 <u>半袖、半ズボンを必ず持ってくること。</u>
		視力検査	全学年	メガネのある人は、忘れずに持ってくる。
		聴力検査	1、3年生	前日に耳そうじをする。
		色覚検査	1年生 (希望者)	メガネのある人は、忘れずに持ってくる。
	23(火)	眼科検診	全学年	コンタクトレンズ着用者は、検査前に申し出る。
5	21(火)	尿検査	全学年	就寝前に排尿し、朝一番の尿を採る。
	23(木)	内科検診	1年生、2-1、4組	前日は必ず入浴し、体をきれいにしておく。
	27(月)	内科検診	2-2、3年生	前日は必ず入浴し、体をきれいにしておく。
	30(木)	歯科検診	全学年	朝食後、歯をていねいにみがいてくる。
6	7(金)	耳鼻科検診	1年生	前日に耳そうじをする。直前に鼻をかまない。
	13(木)	心電図検査	1年生	大事な検査なので、休まないようにする。
		貧血検査	2、3年生	リラックスして受ける。
	14(金)	尿検査(二次検査)	該当者	就寝前に排尿し、朝一番の尿を採る。



お世話になる学校医の先生です

- 内科 谷 良久 先生 (谷病院)
- 眼科 今泉 信一郎 先生 (今泉眼科病院)
- 耳鼻科 谷 亜希子 先生 (谷病院)
- 歯科 渡邊 俊 先生 (まゆみ歯科クリニック)
- 薬剤師 西山 仁子 先生