

ほけんだより 4月



令和6年4月8日

No.1 高屋中学校 保健室

4月の保健目標 **自分の健康状態を把握し、関心を持とう。**

入学・進級おめでとうございます！

満開の桜に迎えられ、新1年生175名が入学し、全校生徒565名で新年度がスタートします。中学校3年間は心身ともに大きく成長する時期です。新たな気持ちで仲間とともに目標に向かってチャレンジしていきましょう。

心身ともに元気に学校生活を送るために生徒・保護者の方に以下のことについてお願いします。



健康診断が始まります



健康診断の目的は…？



- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

4月の



検診までに提出する問診票があるので、必ず期限厳守でお願いします。



☆元気で過ごすために…☆

- ① 新年度は楽しい反面、緊張や不安も多く疲れが出やすい時期です。いつもと違う様子はないか家庭での健康観察をお願いします。体調不良や精神面での不調が心配な時は、**学校に連絡をお願いします。**
登校後、発熱や体調不良などが見られた場合、保護者へ連絡後、迎えに来てもらい早退します。
- ② 心身の疲れを残さないために、規則正しい生活リズムをつくるよう意識しましょう。早寝早起きをして、朝食、排便をすませて、時間に余裕を持って登校しましょう。
- ③ 4～6月にかけて定期健康診断を受けます。自分の体について知る良い機会です。気になるころがあれば早めに治療しましょう。
- ④ 毎日ハンカチ・ティッシュ・水やお茶を持参しましょう。

日にち	検診項目	開始時間	対象学年	準備
4月16日(火)	聴力検査	8時35分	1年生	
4月17日(水)			3年生	
4月25日(木)	歯科検診	8時40分	3の1～4	歯みがきをして登校
4月30日(火)	心電図検査	13時30分	1の1～ 1の3男子	事前に問診票提出
4月30日(火)	視力検査	8時35分	1年生	メガネ・コンタクトの人は忘れずにつけること
5月1日(水)			2年生	
5月2日(木)			3年生	
5月1日(水)	内科検診	13時15分	1年生	事前に問診票提出
5月2日(木)			2年生	

- 内科医 榎田 隆二 先生 富安 基晴 先生 (河内クリニック)
- 歯科医 伊藤 勇治 先生 藤田 光訓 先生
- 耳鼻科医 加藤 隆紹 先生
- 眼科医 福島 伊知郎先生
- 薬剤師 竹乗 秀晴 先生



ふじたにゆきこ
養護教諭の藤谷由紀子です。

今年度は本田先生と一緒にみなさんの学校生活を支えています。聞いてほしいことや困ったことなどがあればいつでも保健室に来てくださいね。



今年度から高屋中学校で養護教諭をさせていただきます本田真唯です。
皆さんとお会いできることをとても楽しみにしていました。何か困ったことがあったらいつでも保健室で待っています。



「出席停止」になる感染症



【例】新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎など
わからないことやご心配なことがありましたら、学校にお問い合わせください。

知っておこう

災害共済給付制度について

「災害共済給付制度」とは、みなさんが学校での生活・活動の中でけがなどをした際、独立行政法人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。

学校でのけがで病院を受診された場合は、担任や部活顧問の先生や養護教諭までご連絡ください。申請の用紙をお渡しします。

日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付を受けられます。病院窓口で、医療費自己負担が総額 1,500 円以上であることが要件です。

学校の管理下とは、以下のことです。

- ☆授業中、休憩時間、部活動中など学校にいる時
- ☆決められた通学路を通して登下校している時
- ☆学校行事で校外学習を行っている時

※学校の管理下かどうか、また給付申請の如何にかかわらず、大きなけがを負ったり病気がかかったりしたときは、欠席・遅刻や医療機関への受診状況等も含め、なるべく早く学校に連絡してください。

保健室利用の心得 ～ルールを守って!～

室内では静かに



OK!

備品の使用・持ち出しは許可を得る

入退室時には一言あいさつを

失礼します



保健室

保健室での休養は短時間で



あなたのいすや机の高さは合っていますか？不具合はありませんか？

黒板の字が見えにくい、先生の声が聞こえにくい、いすや机の高さが合わない、壊れかけているなど何かあれば、先生に伝えてください。



あいさつは魔法の言葉



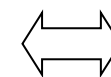
新しいクラスになって、新しい先生や友達とうまくやっていけるかなと楽しみな反面、不安や緊張があるかもしれませんね。

そんなときには、まず自分から笑顔であいさつをしてみましょう。最初はぎこちないかもしれないけど、大丈夫。自分らしさを大切に、少しずつ行動を起こしてみましょう。きっと自然に心からの笑顔で話せるようになりますよ。



まちがいさがし

7つのまちがいを探そう!



病気の欠席連絡のときは



- ・どんな症状が
- ・いつから
- ・受診の有無や予定などもあわせてお知らせください

保護者の方へ

欠席や遅刻の連絡は、必ず8時までに保護者の方から、学校にポータルサイトでメール連絡をお願いします。