



令和7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176名が入学し、全校生徒532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。新たな環境や友達にワクワクとした期待や不安な気持ちもあるかもしれません。焦らず、無理しすぎず自分のペースで少しずつ目の前のことを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。



☆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。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、学校生活を続けることが難しい場合、保護者へ連絡後早退します。
- 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。受診のお知らせを受け取ったら、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。



ふじたに ゆ き こ
養護教諭の藤谷由紀子です。

今年度は江川先生と一緒にみなさんの心身の健康を応援します。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として勤務します江川美香です。

慣れないことも多く、不安ですが、藤谷先生と一緒にみなさんの学校生活を応援しています。いつでも保健室に来てくださいね。

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、必ず期限厳守をお願いします。

日にち	検診項目	開始時間	対象学年	準備
4月中	身長・体重測定	体育の授業	全学年	体操服・ハーフパンツ
4月15日(火)	尿検査(一次)	8時30分まで	全学年	14日(月)に検査セットを配布
4月16日(水)				
4月18日(金)	聴力検査	8時35分	1年生	
4月21日(月)	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
4月28日(月)			2・3年生	
4月24日(木)	歯科検診	8時40分	1の1～4	歯みがきをして登校
4月30日(水)	内科検診	13時15分	1年生	事前に問診票提出
5月1日(木)	尿検査(二次)	8時30分まで	該当者	
5月1日(木)	内科検診	13時15分	2年生	事前に問診票提出
5月2日(金)	心電図検査	13時20分	1の1・2	



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	



「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に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。



先生に理由を言って、
ことわってから来る



来室理由を養護教諭の
先生に言葉で伝える



すり傷は水道の水で、
自分で洗ってから来る

保健室を利用するときのルールとマナー

保健室はケガや体調不良、健康について学びたい、相談があるときに利用できます



入室するときは「しつれい
します」と挨拶を



室内の器具を使うときは
一声かけてから



休養している人が
いるときは静かにする

あいさつは魔法の言葉



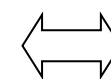
新しいクラスになって、新しい先生や友達とうまくやっていけるかなと楽しい反面、不安や緊張があるかもしれませんね。

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。