

ほけんだより 4月

令和6年 4月 長坂中学校 保健室

4月の健康診断予定

実施日	項目	学年	備考
4月12日(金)	身体測定	全学年	メガネを持っている人は持参
	視力検査		
	聴力検査		
4月15日(月)	尿検査	全学年	検尿容器は12日(金)配布 当日の朝、採尿してください
4月19日(金)	尿検査(予備日)	対象者のみ	15日に提出できなかった人
4月24日(水)	内科健診 (結核検診・運動器 健診を兼ねる)	全学年	結核問診票・ 運動器保健調査票あり

*健診の結果、医師の診察を受けた方が良いと判断された場合にはお知らせいたしますので、早めの受診をお願いします。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度になり、初めての中学校、新しい学年がスタートしました。焦らず、自分のペースで、ゆっくり慣れていきましょうね。緊張で、疲れがたまりやすい時期です。夜は早めに寝たり、自分がリラックスできることをしたりして、心と体を休養する時間もってください。

保健室はこんなところです

できること



できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふう」にケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てください。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてください。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院です。もらってくださいね。



お世話になる校医の先生です

内科	武中 睦美 先生(武中内科クリニック)
歯科	谷口 順一 先生(たにぐちデンタルクリニック)
眼科	瀬谷 隆 先生(せや眼科)
耳鼻咽喉科	高雄 真人 先生(高雄耳鼻咽喉科クリニック)
薬剤師	永田 久美子 先生



保護者の方へ

長坂中学校のみなさんが、心も体も健康な毎日をご過ごすことができるように、保健室から少しでもお手伝いできたらと思います。

お子さまの体調面で気になることがありましたら、いつでも気軽に相談くださいね。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

お願い:予備のマスクを1枚、カバンに入れておくようにしてください。

(健康診断や、体調不良時に着用できるよう、お願いいたします。)

