

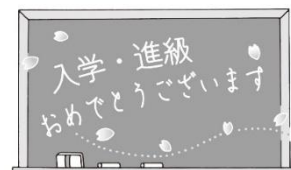
# ほけんだより



令和8年4月6・7日  
東京都北区立赤羽岩淵中学校  
No.1 保健室

## ご入学・ご進級おめでとございます！！

新しい一年が始まりました。期待する気持ち、不安な気持ちなど、様々な気持ちがあるかもしれません。新しい環境は、新しい出会いがあったり発見があったり楽しいものですが、知らず知らずのうちに疲れがたまることもあります。規則正しい生活を心掛け、元気に一年間をスタートさせましょう。



1年生のみなさん、はじめまして。養護教諭の佐藤真理子（さとうまりこ）と申します。皆さんの健康のことを考えながら保健活動を行っていきますので、生徒の皆さん、保護者の皆様、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～

13日（月）の心臓検診から、今年も健康診断がスタートします。中学生のこの時期は、からだや心が大きく変化する時期です。いろいろと戸惑うこともあるかもしれませんが、こんなに大きく変化する時期は「今」しかありません。健康診断は自分のからだの変化を知り、からだと向き合う時間です。しっかりと健康診断を受けましょう。

お世話になる学校医の先生です



《内科》碓井 亘 先生  
《眼科》大須賀方子先生  
《耳鼻科》佐多 弘策先生  
《歯科》鈴木 英也先生  
《薬剤師》嶋口 直樹先生

保護者の皆様

## 保健関係書類ご記入のお願い

始業式、入学式でお子様に配付しております。持ち帰った保健関係提出袋に入れてご提出ください。

### ☆保健調査

保健調査は、お子様の健康状態を知り、適切な健康管理ならびに健康教育に役立てるために使用します。また、学校でのお子様の事故や病気が起こった時には、保健調査をもとに連絡させていただく場合がありますので、緊急連絡先をお知らせください。また、緊急連絡先が変更になった際も、お知らせください。

### ☆結核健診・運動器検診問診票

### ☆心臓検診調査票（1年生全員、2・3年の対象者）

4月9日（木）までに提出してください。 よろしくお願ひいたします。

### 【健康診断の結果について】

健康診断の結果については検診が終わり次第随時、配付しております。また、定期健康診断の結果は、定期健康診断の全検診が終了後にお渡しいたします。

【裏面】定期健康診断日程・保健室の利用の仕方

月日	曜日	項目	学年	時間	注意事項など
4月6・7日	月・火	保健関係書類	全学年		各学級で回収です。(4/9まで)
4月13日	月	心臓検診	1年、2、3年対象者	5～6校時	1年生はジャージ・体育着登校です。 (2・3年生対象者は体育着持参)
4月14日	火	内科・結核健診	1年、7組	5～(6校時)	1年生、7組はジャージ・体育着登校です。
4月16日	木	内科・結核健診	2年、3年	5～(6校時)	2・3年生はジャージ・体育着登校です。
4月22日	水	歯科検診	1年、7組	1～3校時	朝の歯磨き丁寧にしてきましょう。
4月23日	木	耳鼻科検診	1年、2年	1～3校時	耳そうじをしてきましょう。
5月7日	木	眼科検診	全学年	1～3校時	コンタクトはつけたままでよいです。
5月13日	水	歯科検診	2年、3年	1～3校時	朝の歯磨き丁寧にしてきましょう。
5月14日	木	計測、視力、聴力	全学年	午前中	ジャージ・体育着登校です。
5月15日	金	腎臓検診(一次)	全学年	朝学活後すぐ	各教室で回収します。 忘れずに提出しましょう。
5月18日	月	腎臓検診(追加)	5/15未提出者	登校後すぐ	各自保健室まで持参・提出です。
6月2日	火	腎臓検診(二次)	対象者	登校後すぐ	各自保健室まで持参・提出です。
6月3日	水	腎臓検診(追加)	対象者	登校後すぐ	各自保健室へ提出、回収校へ届けるため、早めに提出しましょう。
6月11日	木	耳鼻科検診	3年、7組	1～3校時	耳そうじをしてきましょう。
9月10日	木	脊柱側弯健診	1年、2、3年対象者	5～6校時	1年生はジャージ・体育着登校です。 (2・3年生対象者は体育着持参)

## 保健室利用について

みんなが健康で安全に過ごせるよう、ルールを守って保健室を利用しましょう。

- 1 保健室は、その日、学校で起こったけがや病気の応急処置をします。
- 2 自分の健康や体について知りたいときに利用できます。
- 3 心配なこと、困ったことがある時は、一緒に考えましょう。

### 保健室の利用の仕方

- 1 原則として、休み時間に利用してください。誰かに伝えてから来室しましょう。
- 2 やむを得ず、次の授業が始まりそうな時に保健室を利用する場合は次の授業の先生か、学年の先生に「保健室利用票」をもらい、保健室に来室しましょう。クラスの保健委員にも伝えましょう。
- 3 授業中に保健室を利用する場合は授業の先生に必ず伝え、「保健室連絡票」をもらい、保健室に来室しましょう。  
保健室利用後は「保健室連絡票」を保健室で書いてもらうので、授業の先生に渡してください。
- 4 保健室での休養はおおよそ1時間です。(感染症の流行によって変わることもあります)  
(1)休養してもよくなる時は保護者の方と連絡を取り、早退し、自宅で休養をとります。  
(2)回復した場合でも、その日の放課後は早めに帰宅し体調を整えましょう。
- 5 内服薬(飲み薬)は与えません。  
薬でアレルギーの副作用が出ることもあることから、必要な薬がある時は家庭から持参し自己管理しましょう。
- 6 その他
  - (1) 保健室に入る時はノックをして「失礼します。〇年〇組〇〇です」と自分の名前を伝え、どういふことで来たのかを話しましょう。
  - (2) 保健室を出る時は「ありがとうございました」「失礼しました」とあいさつしましょう。
  - (3) 保健室に来室したときは、静かにしましょう。けがや病気で利用している人への気遣いができるようにしましょう。
  - (4) 保健室が閉まっている時や保健室に先生がいない時は、職員室に行きましょう。職員室にいらっしゃる先生方や学年の先生に相談しましょう。