

保健たより

令和7年 4月
柏崎市立第一中学校
保健室



保健室はこんなところです

保健室の使い方と決まり！

———使い方を守って来てくださいね！———

保健室に来るときは、休んでいる他の人に迷惑にならないように静かに来室しましょう。保健室の使い方を確認し、心も体も健康に過ごせるように一年間頑張りましょう！



ケガの応急手当をする

「いつ、どこで、どのようにして」ケガをしたかを教えてください。すり傷は自分で傷を洗ってからきてください。



体調が悪いときに休む

体調が良くなるまで、保健室で休むことができます。1時間休んでも良くなる時はどうしたら良いかを一緒に考えましょう。



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。身長や体重を測りたい時、視力を検査したい時、体や心について知りたい時など…。休み時間や放課後を利用してきてください。



お話がしたい

悩みや困っていることがある時、なんとなく誰かとお話したいと思った時などにきてください。話すだけですっきりするかもしれません。

———保健室でできない事———

- × お薬を使うこと (普段使っているものがあれば自分で持ってきてきましょう)
- × 治療をすること (保健室では応急手当しかできません)
- × 体操着の貸し出し (汚れた場合のみ貸出しを行います。)

今年度も

よろしくお願いいたします！

養護教諭の長島 楓です。



今年度も皆さんが健康に過ごせるように笑顔で、全力でサポートしていきます。

なんとなく体の調子が悪いと訴えて、保健室を訪れるお子さんも多いです。体は心と密接に関係しています。子どもたちが元気で、安心して学校生活を送れるように、サポートしていきます。

ご家庭でも心配なことがありましたら遠慮なく、保健室までご相談ください。学校での子どもたちの様子もお伝えしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

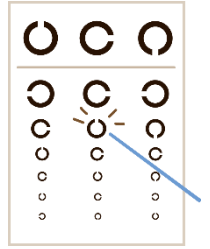
裏面は「健康診断について」です ⇒



健康診断が始まります！

健康診断はなぜするのか？

- ・ 体が成長しているか、健康かどうかを知るため。
- ・ 隠れている病気を見つけるため。
- ・ 健康診断の結果をこれからの学校生活に生かすため。



学校で行う健康診断の日程

※家事都合で欠席する場合や、定期受診の際に参考にしてください。

検査項目	日にち	学年	◎目的、★持ち物、※準備、注意点など
身体測定 視力検査 聴力検査	4月11日(金)	全校	◎身長と体重を計り肥満度や成長異常を調べます。 ★メガネ・コンタクト（着用） ※髪の毛が長い人は頭の上で結ばないでください。
心臓検診	4月17日(木)	1年生	
尿検査	4月18日(金)	全校	
歯科検診	5月28日(水)	全校	◎学校歯科医の先生から、むし歯や歯肉の病気がないか診ていただきます。 ※朝、歯みがきを忘れずにしてください。
内科健診	4月23日(水)	1年生	◎学校医の先生から病気がないか診ていただきます。 ◎運動器検診・結核検診を含みます。
	4月30日(水)	2年生	
	5月 7日(水)	3年生	
耳鼻科検診	5月21日(水)	1・3年生	◎学校耳鼻科医の先生から耳・鼻の病気がないか診ていただきます。 ※前日に耳の中をきれいにしましょう。
眼科検診	5月13日(火)	1・3年生	◎学校眼科医の先生から目の病気がないか診ていただきます。 ※前髪が目にかかる人は短く切るか、ピンで留めてきてください。

※ 特に学校医の先生による検診に欠席した場合、ご家庭で検診を受けに行ってください。

保護者の皆さまへ

学校の健康診断は治療が必要かどうかをみるスクリーニング検査になっています。特に医師の診断が伴う場合は、あらかじめ子どもたちの健康状態がよくわからないと正確に診断できません。予診票などはよく読み、できるだけ詳しくご記入ください。なお、提出期限に遅れないようご注意ください。健康診断の結果で、検査や治療が必要だと判断された場合には、後日「健康診断結果のお知らせ」を該当するお子さまを通じて書類をお渡ししますので、早めの専門医への受診・治療・精密検査を受けるようお願いします。