



NO. 1  
令和7年4月7日発行  
杉並区立高南中学校  
保健室

## ご入学、ご進級、おめでとうございます

高南中5年目になりました。保健室を担当する 浅川 沙織 です。みなさんと一緒に笑ったり、悩んだりしながら学校生活を応援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。新しい生活が始まる4月は、自分で考えている以上にエネルギー消耗が激しく、体調を崩したり、心が疲れてしまったりしやすい時期です。無理をしきすぎることなく、意識的に休養をとりながら生活をしてください。

### 保健室でできること

※利用のルールについては生活指導オリエンテーションで配布します。

#### ●一時的な休養

・保健室での休養は、原則として1時間であり、休養しても症状がよくならない場合は、早退とします。発熱の場合は、保護者の迎えを原則とするため、朝の体調を必ず伝えて登校するようにしてください。

・保健室では内服薬は出してないので、必要な薬は、各自持参し、自分で管理をしてください。

#### ●けがの応急手当

・消毒、冷却、湿布包帯固定など軽度の傷の手当をします。病院での治療が必要なけがの時は、保護者に連絡し、医療機関を受診します。手当では学校でのもののみとし、学校外でのけがは自宅で手当をしてください。(手当についての相談は可)

#### ●相談

・体や心のことで分からぬことや心配なこと、また悩み事があるときは相談室のように相談に来てください。

### お世話になる学校医の先生です

内科	ひだまりクリニック 佐山 圭子先生
眼科	田島眼科クリニック 田島 寛先生
歯科	村田歯科医院 村田 尚先生
耳鼻科	さとう耳鼻咽喉科 佐藤 千穂先生

内科の校医の先生が変わりました。  
和田3丁目のご近所の小児科です。

#### 『保護者の皆様へ』

保護者の皆様と協力し合って、生徒の健康づくりを支援することができる保健室を目指しています。心や体の面でご心配なことや配慮した方がよいことなどございましたら、いつでもご連絡ください。

今年度もどうぞよろしくお願ひします。

### 『定期健康診断の予定』

保健関係書類の提出の締め切りは4月11日(金)です。11日は身体計測&体力テストがあります。メガネがある人は持参してください。

4月11日(金)	身体計測(全)	5月14日(水)	耳鼻科健診(全)
4月22日(火)	内科健診(2年)	5月16日(金)	心臓健診(1年・対象者)
4月24日(木)	眼科健診(全)	5月21日(水)	尿検査二次(対象者)
4月30日(水)	尿検査容器配布	5月28日(水)	内科健診(3年)
5月2日(金)	尿検査一次(全)		(※修学旅行事前健診兼)
5月7日(水)	尿検査一次追加回収 内科健診(1年)	5月29日(木)	歯科健診(全)
		6月13日(金)	色覚検査(2年希望者)

### プライバシーや心情に配慮した健康診断の実施について

本校では以下のような配慮をしながら健診を行いますが、不安なことなどがあればいつでも養護教諭(浅川)、もしくは担任の先生に伝えてください。

- ・現在男女混合名簿にはなっていますが、健診は全て男女別で行っています。
- ・内科健診はカーテン等により個別の検査スペースを用意し、着衣の上から聴診器等の診察を行っています。しかし以下の場合は脱衣をお願いしたり、体操着の下から聴診器を入れることができます。
- ・脊柱の捩れやわん曲などの背柱の疾病や胸郭の疾病及び異常の有無を観察する場合
- ・皮膚疾患の有無を観察する際に、皮膚の状態を視診し、必要に応じて触診する場合
- ・心臓の疾病及び異常の有無を観察する際に、体操着の上からでは心臓の音が聞こえづらい場合

この他に何か不安なことがある場合は、いつでも相談してください。

### 給食当番における白衣について

多くの学校で給食当番の際、着用している白衣について杉並区学校保健給食係から連絡がありました。他の児童生徒の家庭で洗濯した際の柔軟剤の匂いに反応し、化学物質過敏症による体調不良を引き起こすことがあるということです。いわゆる「香害」(こうがい)と言われるもので香水や柔軟剤、芳香剤などの人工的で過剰な香りに体調不良を起こすものです。自分にとって快適でも他人にとっては不快に感じることがあるということを知っておきましょう。

ハンドクリームや制汗剤でも吐き気や頭痛を起こす子もいるよ!

#### 『保護者の方へお願い』

上記のように化学物質過敏症の生徒がいることに配慮し、白衣などを洗濯する場合は無臭なものを使用していただきますようご協力お願いします。