

# 保健だより 4月

NO. 1  
令和4年4月8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

昨年度に引き続き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費が激しく、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たものを確認してください。

#### ●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る場合は、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いないので、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ないことや心配なこと、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	ふじさきクリニック 富士崎 隆先生
眼科	田島眼科クリニック 田島 寛先生
歯科	まさみデンタルクリニック 西村 正美先生
耳鼻科	さとう耳鼻咽喉科 佐藤 千穂先生
薬剤師	サトミ薬局 里美 里絵先生

#### 『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。

## 11日(月)は身体計測です

身体計測は、自分自身の発育や健康状態を正しく知り、自分の体に関心をもつための良い機会です。視力・聴力検査、色覚検査は、学習や運動をする上で困ることがないかを調べます。検査の結果、より詳しい検査が必要とされる場合は、医療機関でどこがよくないのか、どうやって改善すればよいのかを相談するようにしましょう。

### ◆実施日◆

4月11日(月) 各学年1時間

### ◆場所◆

身長・体重→体育館

視力検査 →体育館

聴力検査 →理科室(1、3年生のみ行います。)

### ◆服装◆

体育着(ジャージ(上下)の中に半袖体育着、ハーフパンツを着用)

身長・体重の計測では、靴下を脱ぎましょう。

### ◆注意事項◆

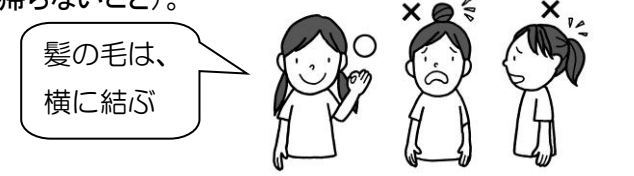
①めがねを使っている人は、持ってくる。

②コンタクトレンズを使っている人は、つけてくる。

③髪の毛が長い人は、**横**に結んでくる。

④男女別・出席番号順に並び移動する。

⑤記録用紙は各自が持ち、係生徒または先生に記録してもらう。すべて終了したら、教室で担任の先生に提出する(絶対に家に持ち帰らないこと)。



### 《定期健康診断の予定》

4月11日(月)	身体計測(全)	5月11日(水)	尿検査1次(全)
4月20日(水)	歯科検診(全)	5月13日(金)	内科健診(1年)
4月21日(木)	眼科検診(全)	※フレンドシップスクール事前健診(兼)	
4月25日(月)	内科検診(2年)	5月23日(月)	心臓健診(1年)
4月27日(水)	耳鼻科検診(全)	5月26日(木)	尿検査二次
		5月31日(火)	内科検診(3年)
		※修学旅行事前検診(兼)	
		6月9日(木)	色覚検査(2年)

身体計測、内科健診では体操着を忘れないように持ってきてましょう。

