



ご入学・ご進級、おめでとうございます。

春の暖かな陽ざしを浴びて、新たな学年がスタートしました。早速ですが来週から、みなさんが健康に学校生活を送るための様々な健康診断が始まります。そのために必要な提出書類が数種類ありますので、保護者の方に記入をしてもらい、保健関係書類 提出用の封筒に入れて、必ず期限までに提出してください。保護者の皆様、ご多用の中、お手数をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

★保健関係書類 提出物一覧表★

提出期限	種類	目的	対象学年	備考
全学年 4/10 (木) 厳守	保健調査票 (両面刷り)	健康管理、学校での体調不良で早退する際に必要です。	1年生:全部記入	緊急連絡先、既往歴などを詳しく記入し、最近の健康状態もご記入ください。記入もれにご注意ください。
			2・3年生 確認・追加・変更 (赤字で記入)	
	心臓検診調査票	心臓検診で使用します。	1年生	2・3年生は、保健調査票(裏面)に記入してください。 記入もれにご注意ください。
	四肢の状態及び脊柱側弯症問診票	内科検診で使用します。	全学年	記入もれにご注意ください。

【学校感染症（出席停止）について】

集団生活の場では、様々な感染症が流行しやすくなります。感染症の種類によっては、集団発生を阻止するために、また本人の体力回復のために「出席停止」となる場合があります。下記の感染症に罹患した場合は、速やかに学校へ連絡してください。治癒後、登校する際は、医師の証明が必要な感染症（インフルエンザ及び新型コロナ以外）に罹患した場合は「登校許可意見書」に医師のサインをもらい、インフルエンザまたは新型コロナに感染した場合はそれぞの「登校届」に保護者の方が必要事項を記入し、登校時に担任へ提出してください。これらの書類は、本校HPからダウンロードをするか、保護者の方が学校へ取りに来てください。

《インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、百日咳、麻疹（はしか）、風疹（三日ばしか）、水痘（水ぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、結核、咽頭結膜熱（プール熱）、髄膜炎菌性髄膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎（はやり目）、急性出血性結膜炎、感染性胃腸炎（ノロウイルスやロタウイルスなど）、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、手足口病、伝染性紅斑（リンゴ病）、ヘルパンギーナなど。》

令和7年4月7日
杉並区立杉森中学校
保健室 No.1

4月の保健目標 自分の健康状態を知ろう

養護教諭の 平田典子 です

今年度も、元気いっぱい、みなさんと過ごすことを目指に頑張ります！
よろしくお願いします。

定期健康診断スケジュール

月	日	曜	健診項目	時間	場所
4	15	火	身体計測 1・3年生 身長・体重・視力・聴力 2年生 身長・体重・視力	3・4校時 (特別時程) 10:40～12:30 ※各学年、男女別に実施。	体育室 身長・体重 2階 OS・会議室 視力 図書室 聴力
			内科検診	9:00～	保健室
5	8	木	腎臓検診（尿検査）【1次】	朝学活	保健室 8:40までに提出
	9	金	心臓検診【1年生】	13:30～	図書室
6	13	火	耳鼻科検診	9:00～	保健室
	22	木	腎臓検診（尿検査）【2次】	朝学活	保健室 8:40までに提出
7	23	金	眼科検診	9:00～	保健室
	26	月	歯科検診	9:00～	保健室
8	4	水	修学旅行前検診【3年生】	9:00～	保健室
	12	木	口腔保健指導【1年生】	1～3校時	各教室
9	18	木	区駅伝大会前検診【参加者】	13:15～	保健室
	27	木	スキー教室前検診【2年生】	9:00～	保健室

※色覚検査（2年生）は、2学期以降に実施予定です。



検診時は、
あいさつを忘れずに。

内科	井上医院 井上史彦先生
眼科	東京ビジョンアイクリニック 井手武先生
耳鼻科	あさがや耳鼻咽喉科 山田智佳子先生
歯科	たかはし歯科 高橋亮一先生
薬剤師	岩永尚子先生

保健室利用時のルールをお知らせします

保健室は、みなさんが心も体も元気に学校生活を送ることができるよう、お手伝いをする場所です。応急処置はもちろん、体調不良の人を対応する場所、健康診断の会場、委員会の活動場所、心と体の健康相談の場所など様々な顔を持っています。

保健室を利用する人は、下記の「保健室の利用について」をよく読んで利用してください。当たり前のルールを守り、お互いに気持ちよく学校生活を送りましょう。

保健室の利用について

保健室の利用は、緊急時を除き、休み時間・昼休み・放課後とします。

休み時間 → 必ず、次の教科の先生に来室理由を伝えてから来室する。

授業中 → 教科の先生に来室理由を伝え、教室に設置してある「保健室利用カード」(水色)に名前や症状などを記入してもらい、保健室へ持ってくる。原則一人で来室するが、傷病の状態によっては保健委員が付き添う。

- ① 入室する際は、ノックとあいさつ「失礼します。」とはっきりと伝えてください。
- ② 入室したら、「〇年〇組、〇〇です。いつ、どこで、何をして、(体の)どこが、どうなったのか。」自分でしっかりと伝え、「保健室利用連絡票」に必要事項を記入してください。
- ③ 保健室での休養は1時間が目安です。回復が見られない場合は早退になります。
- ④ 保健室退室時に「保健室連絡票」を渡しますので、保護者の方と教科担任(担任)へ必ず渡してください。
- ⑤ 保健室ではアレルギー等の心配があるため、内服薬(飲み薬)は与えません。内服薬は、自分の体に合ったものを保護者の方や医師と相談したうえで持参し、自己管理をしてください。自分の薬は、絶対に他人へあげないこと。
- ⑥ けがの手当ては、当日学校で発生したけがの応急処置に限ります。学校外でのけがや数日前のけが、湿布の貼り替えなどは家庭で行ってください。
- ⑦ 学校のけがで手当を受け、その後医療機関を受診した場合は、必ず担任の先生や顧問の先生に報告し、保健室にも連絡してください。(スポーツ振興センター災害給付制度を申請する方には、書類を渡します。)



目的	目的	目的	目的
ケガをしたときの救急処置	体の調子がすぐれない	体や健康について学びたい	心配事や悩みを相談したい
注意 きのうの NG かえて~ 継続的な手当ではできません。家でしてね	注意 だいじょうぶ? やうやくやうやく Help 心配事や悩みを相談したい	注意 保健室を利用するときの約束 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。	注意 Sorry 内服薬は出せません
ルール せんせー... 先生にことわってから来る	ルール しつれいしまへす 入室退室時にはあいさつ	ルール せんせー... 室内では静かに	ルール いいですか? 備品等に勝手に触らない

「実り」きえるたぬに

「春植えざれば秋実らず」ということわざがあります。春に種をまいたり苗を植えたりしないと、実ができるはずの秋に収穫することができないという意味から、準備をしないといよい結果がえられないということをたとえたものです。みなさんは元気にすごすための準備をふだんからしていますか? 早く寝て早く起きる、朝ごはんを食べる、排便する、運動する…。毎日の生活リズムは、みなさんの「実り=健康」のために欠かせないものです。

重要! 健康診断の準備

健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。正確に把握するためにはしっかり準備することが重要。前日まで・当日は、次のことを実行してください。

[前日まで]

- なるべく早く寝る
- お風呂に入る
- 手・足の爪を切る

[当日]

- 清潔な服・肌着を着る
- 忘れ物がないかチェックする



~早退について~

中学校では、早退をさせる際は教員が保護者の方へ連絡を入れ、お子さまが1人でも帰宅できると判断した場合は1人で早退をしてもらっています。1人で早退をした際、学校は無事に帰宅できたかを心配しておりますので、帰宅後、必ず学校へ連絡を入れてください。連絡は、お子さまでも保護者の方でも構いません。また、「保健室利用連絡票」をお子さまに渡しますので確認をお願いします。