

# 保健だより 1号



令和8年4月7日  
穴水中学校 保健室  
文責（養護教諭 上野）

## ご入学・ご進級 おめでとうございます！

1年生を迎え、新しい学年が始まりました。中学校3年間は体も心も大きく成長していく時期です。保健室では、みなさんが毎日笑顔で健康に学校生活を送れるようにお手伝いをします。どうぞよろしくお願い致します。

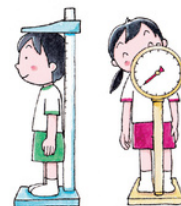
## 4月の予定



## 健康診断が始まります

健康診断は、自分の体の成長や健康状態を知る大切な機会です。結果を通して、これからの生活を見直すきっかけにもなります。安心して受けられるよう準備をしていきましょう。

日付	検査	対象学年	備考
4/8 (水)	身長・体重	全学年	<b>制服で実施</b> ※体重は制服の重さを差し引いて測定します。  ・検査会場まで健康手帳を持っていき、検査担当の先生に記録してもらいましょう。 ・視力検査は、メガネをかけている人やコンタクトレンズを使っている人は、つけたまま検査します。 <b>*普段メガネをかけている人は忘れずに持ってきてましょう。*</b> ・聴力検査は、2種類の音を聴き取ります。音が聞こえたらボタンを押して合図をしてください。
	視力	全学年	
	聴力	1年生 3年生	



## ～校医の先生方～

学校医・・・丸岡 達也先生（まるおかクリニック）

眼科・耳鼻科・・・穴水総合病院

学校歯科医・・・角 邦人先生（かど歯科医院）

尿検査・心臓検診・・・石川県予防医学協会

学校薬剤師・・・竹端 裕先生（河合薬局）

## ～保護者の皆様へ～



\*健康診断の結果、受診が必要な場合、「治療のお知らせ」をお渡しします。

\*健康診断は、病気の有無を確定する「診断」ではなく、異常の可能性がないかを見るためのスクリーニング検査です。そのため、「治療のお知らせ」があった場合は、早めに医療機関での詳しい検査をお願いいたします。受診の結果、異常なしと診断されることもあります。

# \* こんな時は保健室へ \*

## 具合が悪いとき

熱を測ったり、一次的にベッドで休んだりすることができません。飲み薬は出せないの、必要なものはお家で用意し、自分で管理をしましょう。



## けがをしたとき

学校でけがをした場合に、応急手当をします。けがの継続的な処置はできないので、ばんそうこうや湿布の交換は、お家でしましょう。



## 相談・お話をしたいとき

悩み事や気になることはもちろんですが、楽しい話、うれしかったことなど、いろいろな話を聞かせてください。相談がある時は、いつそのお話をするか約束をします。



## 体の調子確かめたいとき

体の調子など何か知りたいことがある時は来てください。身長計・体重計・体温計・血圧計などがあります。自分の元気な時の数値も知っておくと良いですね。



## ルールを守って 使いやすい保健室

保健室を誰もが使いやすい場所にするために、3つのルールを守ってくださいね。

1 保健室に来る前に先生に伝える



2 保健室のものに勝手に触らない



3 保健室で借りたものは使い終わったら返す



## よろしくお願いします

うえのあやこ

今年度から穴水中学校の養護教諭になります、上野 絢子 です。皆さんが元気いっぱい、安心して学校生活を送ることができるよう、心と体のサポートをします。何か困ったことがあれば、保健室に来てくださいね。よろしくお願いします。