

令和8年4月6日(月) No.1
能登町立松波中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます🌸いよいよ新学期がスタートしましたね。今年度は、松波中学校最後の年でもあります。保健室では、松中生が今年度も心身ともに健康に過ごせるようにサポートしていきます😊さて、学校ではさっそく健康診断が始まります！健康診断を通して自分の身体のことをきちんと理解し、一年間健康に過ごせるように心がけましょう！！

～定期健康診断について～

R8年度の松波中学校健康診断の日程をお知らせします！いろいろな先生が来校し、検査をしてくれます。全員が日程通りにすべての検査を受けられるように、日々の体調管理を意識しましょう😊



R8 定期健康診断スケジュール			
実施日	検査・測定項目	時間	対象学年
4月7日(火)	身長・体重・視力 聴力・運動器検診	3・4時間目	全学年
4月16日(木)	歯科検診	14:30～	全学年
4月22日(水)	尿検査(一次)	登校後にすぐに提出	全学年 (混合:対象者のみ) 5/14(木) (二次:対象者のみ) 5/29(金)
4月30日(木)	内科・結核・運動器検診	10:00頃～	全学年 ※小学校 9:00～
5月22日(金)	心臓検診	9:45～	1年生

★1年生の眼科検診、耳鼻科検診の日程は現在未定です。決定次第、お知らせします。

松波中学校 生活のまわり 🕒

🌟 **体と心の健康は、毎日の規則正しい生活習慣の継続が大切です！**

- ・ 睡眠時刻 : 10時半までに寝る
- ・ 起床時刻 : 6時半までに起きる
- ・ メディア : 1日1時間以内
- ・ 学習時間 : 1年生 60分以上、2年生 70分以上、3年生 80分以上

進級・進学に節目に、、、
改めて生活リズムと学習時間を見直しましょう！

♡ ほっとる～むで話を聞いてもらおう♡



ほっとる～むとは??・・・不安な事・心配な事があったときや、話を聞いてもらいたいときに利用できるお部屋です！月曜日と木曜日に紺谷 SC、金曜日に中川 SC が来校しています。気軽に利用してみてくださいね🌸

★紺谷 SC(スクールカウンセラー)来校日:月曜日(7:30～10:30) 4月13、20、27日

木曜日(7:30～13:30) 4月9、16、23、30日

★中川 SC(スクールカウンセラー)来校日:金曜日(13:00～16:00) 4月10、17、24日

※SCさんの来校日は毎月の保健だよりでお知らせします！

～保健室の使い方とルール～



1年生のみなさん、はじめまして！養護助教諭の木津佑梨（きづ ゆうり）です。昨年度に引き続き松波中の保健室から、みなさんが心身ともに健康に中学校生活を送れるようにサポートしていきます！2・3年生のみなさんも困ったことがあるときはいつでも相談してください🐱！

保健室の利用目的とルール

★こんな時に利用してください！

- ・けがをしたり、具合が悪くなったりしたとき
- ・悩みの相談や、話を聞いてほしいとき
- ・心や体、健康について調べたり、聞いたりしたいとき

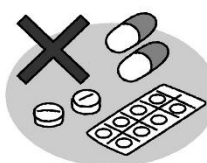
★ルールを守りましょう！

- ・保健室内では騒がない、走らない
- ・備品の使用や持ち出しは許可を得る
- ・入退室時にはきちんと挨拶をする
- ・保健室での休養は原則1時間まで
- ・授業中はもちろん、休み時間も次の時間の先生に伝えてから来室する

保健室に来たとき、伝えることは？



×保健室でできないこと×



※お薬はだせません



※継続した手当はできません

※友達同士の薬のやり取りもしてはいけません。



学校医の先生を紹介します

みなさんの健康をサポートしてくれます

- 【学校医】 升谷 宏 先生（升谷医院）
- 【学校歯科医】 草山 守生 先生（草山歯科医院）
- 【学校薬剤師】 干場 実 先生（ドラッグホシバ）

保護者の皆様

この度は、お子さまのご入学・ご進級、誠にありがとうございます。日頃より本校の教育活動ならびに保健活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。本年度も引き続きよろしく願いいたします。以下の2点につきましてお知らせします。

①スポーツ振興センター制度について

学校管理下（登下校中、休み時間、授業中など）でけがをし、受診・治療をした場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度（全員加入）から医療費の給付を受けることができます。治療にかかった医療費総額が 5,000 円（500 点以上、保険証を提示した場合の自己負担額 1,500 円） 以上のものに限りませんが、けがで治療をされた場合は、学校までご連絡ください。（給付の詳しい流れは後日配付いたします。）

なお、学校管理下のけがについては、町内の子ども医療費助成制度ではなくスポーツ振興センター制度を積極的に利用していただくようお願いしております。

②心の健康相談について



お子さまのことに关しまして、不安なこと・悩んでいること等ございましたら、保護者の方からの相談も受け付けております。教職員、SC 等で対応いたしますので、ぜひご相談ください。（木津 ☎72-0004）