

ほけんだより

東海市立富木島中学校 令和7年4月10日

🌸 入学・進級おめでとうございます 🌸

「おはよう」は、たった4文字ですが心の距離が近くなります。あいさつされるのは誰でもうれしいもの。ドキドキの数だけ新しい出会いがあります。どんなつながりができていくのか楽しみです。

保健室はみなさんが健康に過ごせるようにお手伝いします。1年間よろしくお願いします。

4月の健康診断予定

日付け	検診内容	対象者
4月15日(火)	身体測定	全員
4月18日(金) 9:00~	歯科検診	1-1、1-2、1-3、3-1、3-2
4月22日(火) 13:40~	内科検診	3-1、3-2、かは(2、3年)
4月24日(木) ~1限まで	尿検査①	全員
13:30~	心電図・貧血検査	1年生
4月25日(金) ~1限まで	尿検査②	未提出者
5月 1日(木) 13:40~	内科検診	3-3、3-4

身体測定[身長、体重、視力、聴力(1.3年のみ)]

体操服とハーフパンツで測定をします。

めがね(コンタクト)を持っている人は、忘れずに持ってきてください。

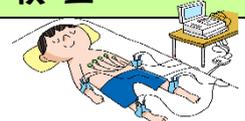


内科検診

心電図・貧血検査

体操服とハーフパンツで検診をします。

検査直前は走ったり運動したりしないでください。



歯科検診

尿検査

丁寧に歯みがきをしてから登校してください。取り外しのできる矯正器具のついている人は外してから保健室に来てください。



前日の過剰なビタミンC摂取(オレンジジュースなど)は避けてください。女子で生理中の場合は5月9日(金)に提出できます。

学校医の先生

お世話になります！

●内 科:加古先生(Kako MEDICAL life CLINIC)

川崎先生(富貴ノ台整形外科)

●眼 科:田村先生(田村眼科)

●耳鼻科:饗先生(もたい耳鼻咽喉科)

●薬剤師:小川先生(あらお調剤薬局)

●歯 科:井田先生(南イダ歯科)

杉山先生(杉山歯科医院)

保健室利用の約束

- 緊急の場合を除き、休み時間に利用する。
- けがをしたときは、水できれいに洗ってから来室する。
- 来る前に、担任または教科担任に申し出る。
- 先生や付き添いの人(保健委員)と一緒に来室する。
- 保健室では飲み薬、湿布は使用できないので
体調管理とけが予防をしっかりとる！



自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？	自分でできる対応は？	次にならないためには？
<p>昨日はよく眠れましたか？ メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？</p>	<p>薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。 保健室でもアドバイスします。</p>	<p>原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。 なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。</p>

スクールカウンセラー来校日

週に1回程度、カウンセラーの山村先生が 来校されます。

【4月】

4/11、4/15、4/22

希望される場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。

【5月】

5/13、5/20、5/27