



令和5年4月10日  
No. 1  
所沢市立柳瀬中学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。新年度がスタートしましたね！気持ちを新たにかんばろうと思っている人、新しい環境や新しい友だちにワクワクしている人も多いと思います。張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。体調をくずしやすい時期でもありますから、規則正しい生活と早めの休養を心がけましょう。みなさんが1年間健康で充実した学校生活を送れることを願っています。

## 今月の保健目標：自分の身体を知ろう

～健康診断・身体計測が始まります～

検査項目	日にち	時間	場所	対象	備考
身体計測	4月12日(水)	1・2時間目	体育館など	全校生徒	・体育着上下 ・眼鏡(コンタクト)
心電図検査	4月18日(火)	13:30～	保健室	1年、昨年度欠席者	・体育着上下
耳鼻科検診	4月25日(火)	9:00～	保健室	2年(1,2組)、3年	・耳掃除をしておく ・耳が出る髪型にして おく
	5月30日(火)			6組、1年、2年(3,4組)	
内科検診	4月26日(水)	9:00～	保健室	1年、2年(1,2組)、通信陸上参加者	・体育着上下 ・体を清潔にしておく
	5月10日(水)			6組、3年、2年(3,4組)	
眼科検診	5月9日(火)	13:30～	保健室	全校生徒	・コンタクトの人は医師に申し出る
歯科健診	6月6日(火)	9:00～	保健室	6組、1年、2年(1,2組)	・ていねいに歯みがき をしてくる
	6月20日(火)			2年(3,4組)、3年	
尿検査	1次	5月16日(火)	登校後すぐ	各クラスで 回収	・トイレに行ってから 寝る ・朝一番の尿を採る
		5月17日(水)			
	2次	5月31日(水)			

※内科検診2日目は通信陸上市予選会です。参加者は、必ず1日目(4/26)に検診を受けてください。

◎健康診断とは、学校生活が円滑に行われるように自分のからだを知り、病気や異常がないかを調べるものです。また、自分のからだに興味や関心を持ち、健康な生活を実践する手立てにもなります。



内科	やましろ内科クリニック	山城真理先生
歯科	あすなろ歯科医院	藤本靖彦先生
耳鼻科	青木耳鼻咽喉科医院	青木彰彦先生
眼科	東所沢眼科クリニック	星合純先生
薬剤師		竹内志津枝先生

☆各種健康診断等大変お世話になります。「お願いします。」「ありがとうございました。」のあいさつをしっかりとしましょう。お医者さんが検診をしやすいようにご協力をお願いします。

## 保健室に来たとき、伝えることは？



保健室は、みなさんが健康で充実した学校生活を過ごせるように、健康・安全・衛生面の管理をします。また、健康相談をしながらみなさんの健康づくりをサポートするところです。

柳瀬中学校2年目になりました、養護教諭の森香穂（もりかほ）です。どうぞよろしくお願いいたします。

## ✿ ✿ ✿ ✿ <約束> ✿ ✿ ✿ ✿

- ① 授業中の利用は、体調が急激に悪くなった場合や大けがの場合のみです。できるだけ休み時間に利用してください。また、クラスの保健委員と一緒に来てください。
- ② 体育や部活動でのけがは、教科担任や顧問の先生に報告をしてから来室してください。
- ③ 保健室での休養は原則1時間です。回復しない場合は保護者に連絡をしてから帰ります。勝手に帰ることはできません。保護者の迎えではなく1人で帰った場合は、自宅に着いたら必ず学校に連絡をしてください。
- ④ 保健室では飲み薬はあげられません。
- ⑤ 保健室では応急処置のみ行います。その後の治療は家庭の管理のもと、必要に応じて医療機関を受診してください。
- ⑥ 湿布交換など継続的な処置はしませんので、湿布やテーピング、マスクなどは自分で用意してください。
- ⑦ 身長や体重の測定は休み時間を利用してください。
- ⑧ 気になることや相談したいことがあれば気軽に声をかけてください。

## 保護者の方へ

### ① 日本スポーツ振興センターの加入のお願い

学校の管理下でけがをして医療機関を受診した時に医療費等の支給を行う制度で、万が一の時のことを考え、今年度も全員加入をお願いしております。掛金の460円は学年会計から引き落としますので、加入申込書を4月12日（水）までに担任へご提出ください。

### ② 緊急連絡カード（新様式）、保健調査票の記入と提出のお願い

- ・こちらの2点につきましても、4月12日（水）までにご提出ください。
- ・提出後内容に変更があった場合は、担任を通して必ずお知らせください。

### ③ 毎朝の健康観察等について（当面の間）

- ・今年度も引き続き、毎朝の健康観察をお願いいたします。必ず健康観察カードに記入の上、登校させてください。
- ・本人だけでなく、同居家族の体調がすぐれない場合も登校を控えていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。
- ・PCR検査を受けることになった場合は、必ず学校にご連絡をお願いいたします。
- ・登校後に体調不良で早退することになった場合は、きょうだい（小学校も含む）も一緒に早退の対応をとらせていただくことがあります。ご承知おきください。
- ・今後、感染症に係る対応について変更がありましたらお知らせいたします。当面の間は上記の通り、ご協力をお願いいたします。

