

# ほけんだより



令和4年4月8日（金）  
福知山高校附属中学校 保健室  
【新年度スタート号】

## 進級おめでとうございます！



桜もきれいに咲き始めた4月。春休みは充実した期間だったでしょうか？

ひとつ上の学年になった、2・3年生のみなさんが充実した1年間送ることができるように保健室からも、健康づくりをサポートしていきます。

よろしくお願いします！

### 感染症対策をつづけていきましょう



こまめに手（顔）洗いうがいをしよう



消毒をしよう



マスクを着用しよう



毎日検温・健康チェックしよう



定期的に換気をしよう



密接を避けよう

## みんなで守ろう 保健室の約束

### 保健室に来る前に

- ☒ 先生に伝える
- ☒ ケガをしたところは水で洗う
- ☒ 付き添いは少人数で



### 保健室に来たら

- ☒ あいさつをして入る
- ☒ 保健室前や中では静かに
- ☒ 室内のものを勝手にさわらない



## 保健室で「できる?」「できない?」

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして「できること」と「できないこと」があります。しっかり守って利用してくださいね。



### けがの応急処置

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できることろまでは自分で処置を。



### 体調不良時の一時休養

少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。



### 継続的な手当て

応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。



### 悩みごとの相談

「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。気軽に話してみてください。



### 体・心に関する学習

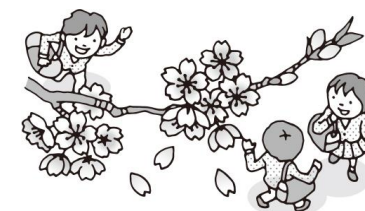
わかりやすい本や雑誌を紹介します。オススメ本の情報は随時募集中です！



### 内服薬の提供

かぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。

## 保健室の教員紹介



保健室は中学生・高校生同じ場所です。

そのため、保健室には4名の先生がいます。4名の先生で、みなさんの学校生活を安全・安心して送れるようにサポートします。

**内科検診**

栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？

**眼科検診**

目や目の周りに病気や異常がないかな？

**耳鼻科検診**

耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？

**歯科検診**

歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？

**身体測定**

身長・体重、どれくらい成長したかな？

**健康診断が始まります**

からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。

**CHECK!**

**聴力検査**

前日には耳掃除をしておこう！

**尿検査**

腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？

**心電図検査**

心臓の働きや状態は？病気や異常はないかな？

**視力検査**

メガネをもっている人は忘れずに！

**フナに負けない！**

## スクールカウンセラーの先生の紹介

今年度もスクールカウンセラーの先生が週1回程度来られ、みなさんの相談にのってくださいます。

中学生の時期は心も身体も大きく成長する時期です。その中で、悩んだり、不安に思ったり、イライラしたりすることがあるかもしれません。そんな時にぜひ気軽に利用してみてください。秘密は厳守します。

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方もお話できます。保健室で予約を受け付けています。お待ちしております。

4月の来校日

18日(月) 16:30~18:30

25日(月) 10:30~18:30



## 令和4年度 定期健康診断予定表 (変更の可能性有)

| 日時       | 項目                 | 学年     | 備考・持ち物                                        |
|----------|--------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 4/18 (月) | 一斉測定<br>(身長・体重・視力) | 全学年    | 体操服・眼鏡(持っている人は全員)                             |
| 4/19 (火) | 心電図検診              | 中1・対象者 | 体操服                                           |
| 4/27 (水) | 眼科検診               | 全学年    | 眼鏡(持っている人は全員)                                 |
| 5/10 (火) | 耳鼻科検診              | 中3     | 尿検査1回目は、<br>4月27日(水)!!<br>ほけんだよりで<br>お知らせします! |
| 5/12 (木) | 内科検診               | 中2     |                                               |
| 5/13 (金) | 歯科検診               | 全学年    |                                               |
| 6/7 (木)  | 耳鼻科検診              | 中2     |                                               |
| 6/21 (火) | 内科検診               | 中3     |                                               |



内 科

先生

歯 科

先生

耳鼻科

先生

眼 科

先生

薬剤師

先生

## 災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払い額が1,500円)以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。