

# ほけんだより

令和5年4月12日(水)  
福知山高校附属中学校  
【新年度スタート号】

## 保健室の教員紹介

谷口 直子 (保健部長・体育・高)	田淵 裕子 (養護教諭・高)
島本 純江 (保健主任・美術・中)	古井 栞 (養護教諭・中)

※今年度より

## 新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！



新しい環境・生活と楽しいことがたくさん待っていますね。同時に不安や緊張も多いかと思います。『焦らず』『ゆっくり』『少しずつ』慣れていってくださいね。みなさんが、身体も心も健康で元気に学校生活を送ることができるように、保健室ではサポートしていきたいと思います。  
1年間どうぞよろしくお願いいたします！

中学生と高校生が同じ保健室を利用します。そのため養護教諭以外に2名の先生がいます。  
4名の先生でみなさんが安心・安全な学校生活を送れるようサポートしていきたいと思います。  
よろしくお願いいたします。

## 『新しい生活様式 Ver9』2023/4/1 が発表されました。

- ①マスクの着用は基本的につけなくてもいいです。  
※人が多いところ(電車やバス・医療機関など)ではつけることを推奨
- ②毎朝の検温・健康観察をしてさくら連絡網への入力をお願いします。
- ③体調が悪いときや、いつもと違うなと思ったときは、家で様子を見ましょう。
- ④外から帰ったとき、食事の前など手洗い・うがいは続けましょう！
- ⑤今まで通り、自分の健康を守るだけでなく他の人も大切にできるようにしましょう！



### 保健室に来る トキ

担任の先生やクラスの友達に、「ケガをした」「頭が痛い」など理由を伝えてから来てください。また『保健室入室カード』を記入し、先生のサインをもらいましょう。



### 保健室に入る トキ・出る トキ

出入りするときはあいさつをしましょう。休んでいる人もいますので、声の大きさに気をつけて。



### ケガをした トキ

すり傷ができてしまったら、ケガのまわりの土や汚れを洗ってから来てください。ゴシゴシ洗わなくていいですよ。



### 悩みごとがある トキ

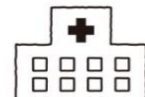
体のこと、心のこと、気になっていることがあるときは、保健室に相談に来てください。



# 健康診断

## がはじまります

からだの発育を知ったり、病気や異常がないかを調べたりする大切な検査です。



## 学校医の先生を紹介します

内科	かやの医院 松本 任司 先生
歯科	吉見歯科 吉見 秀樹 先生
耳鼻科	前田耳鼻咽喉科 前田 憲男 先生
眼科	いなば眼科クリニック 稲葉 純子 先生
薬剤師	おおむら 大村 洋子 先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

## 健康診断の日程

日	時	検診名
月 日 ( ) :		
月 日 ( ) :		
月 日 ( ) :		
月 日 ( ) :		
月 日 ( ) :		
月 日 ( ) :		
月 日 ( ) :		
月 日 ( ) :		
月 日 ( ) :		

## 健康診断を正しく受けるために



当日（または当日まで）に気をつけること

- 歯みがきをていねいしておく
- 爪を切っておく
- メガネやコンタクトレンズを忘れないように
- 決められた服装があれば忘れずに
- 耳そうじをしておく  
(傷つけないように注意)

ほけんしつ  
保健室からの

# おしらせ



保護者の皆様へ

ご入学おめでとうございます。

新学期から保健関係の書類を提出いただきありがとうございました。未記入や訂正いただきたい場合は返却をさせていただきますのでご承知ください。

また、本日『心臓検診調査票』を配布しました。必要事項をご記入いただき、保健用封筒に入れて4月17日(月)までにご提出をお願いいたします。

1年間、よろしくお願いいたします！