

# ほけんだより



令和5年4月10日(月)  
福知山高校附属中学校 保健室  
【新年度スタート号】

## 進級おめでとございます！



桜もきれいに咲いた4月。春休みは充実した期間だったでしょうか？  
まだ寒さも残りますが、体調はどうですか？元気なみなさんに会えるのがとても嬉しいです。

2・3年生のみなさんが充実した1年間を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。

1年間よろしくお願いします！

## 『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しなくても良いです。

※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。（今まで通り）

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！

◎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。

<b>内科検診</b>  栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？	<b>眼科検診</b>  目や目の周りに病気や異常がないかな？	<b>耳鼻科検診</b>  耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？	<b>歯科検診</b>  歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？
<b>身体測定</b>  身長・体重、どれくらい成長したかな？	<b>健康診断が始まります</b> 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。 <b>CHECK!</b> 		<b>視力検査</b>  メガネをもっている人は忘れずに！
<b>聴力検査</b>  前日には耳掃除をしておこう！	<b>尿検査</b>  腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？	<b>心電図検査</b>  心臓の働きや状態は？病気や異常はないかな？	その他、学年によっては結核の検査をすることもあります。先生の指示をよく聞いて各検診に臨んでください。

お世話になる  
学校医の方々

- 内科 松本 任司 先生  
 歯科 吉見 秀樹 先生  
 耳鼻科 前田 憲男 先生  
 眼科 稲葉 純子 先生  
 薬剤師 大村 洋子 先生

保健室からの  
おしらせ



スクールカウンセラーの先生の紹介

今年度からスクールカウンセラーの丸屋先生が週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、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

20日(木) 27日(木) 10:45~18:30

24日(月) 16:30~18:30

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)

学校でケガをしたときは  
災害共済給付制度  
を利用できます



総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払いが1,500円）以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。