

ほけんだより4月

令和7年4月10日 目黒区立第一中学校 保健室

新しい1年がスタートしました。成長期の皆さんにはバランスのよい食事をしっかり摂ること、質のよい睡眠をとること、身体をおもいきり動かすことが大切です。規則正しい生活リズムを心がけ今年も元気に過ごしましょう。

健康診断

治療が必要な人には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡します。
 早めに病院を受診しましょう。お知らせがない場合は、「異常なし」です。



日にち	項目	該当学年	備考
4/14(月)	腎臓検診一次	全学年	忘れた場合は4/15(火)朝提出
4/22(火)	身体計測 (身長・体重・視力・聴力)	全学年 (2年聴力なし)	服装: 体育着 めがね コンタクト わすれずに!
4/24(木)	内科検診・運動器検診	2学年	服装: 体育着
4/25(金)	心臓検診	1年全、及び該当者	服装: 体育着
4/30(水)	腎臓検診二次	該当者	朝提出(学校最終提出日は5/1)
5/2(金)	歯科検診	全学年	歯をよく磨いておきましょう。
5/8(木)	耳鼻咽喉科検診	全学年	耳あかをとっておきましょう。
6/5(木)	眼科検診	全学年	めがねは外し、コンタクトはそのまま!
6/16(月)	内科検診・運動器検診	3学年	服装: 体育着
6/20(金)	内科検診・運動器検診	2学年	服装: 体育着

※ 目黒区総合庁舎にて腎臓三次検診(5/24または31)、心臓未受診者検診(5/17)

尿検査

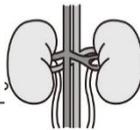
糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。

提出は、4/14(月)朝学活まで

忘れた人は、4/15(火)8:50までに直接保健室前の廊下回収袋へ提出してください。

▶腎臓ってなにをしているの？

- * 余分な老廃物や水分などを体外に出す
 - * 血圧をコントロールする
 - * 血液を作る指示を出す など
- 腎臓が正常にはたらかないと、体にいらぬものが溜まったり、貧血になったりします。



腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？

学校医の紹介



今年度お世話になります。

- 内科: 板津 智子先生 (板津医院)
- 眼科: 島崎美奈子先生 (大橋眼科クリニック)
- 歯科: 有馬 誠亮先生 (有馬歯科医院)
- 耳鼻科: 福里 博先生 (池尻大橋耳鼻咽喉科)
- 薬剤師: 鍋木香寿彦先生 (桂香堂が薬局)

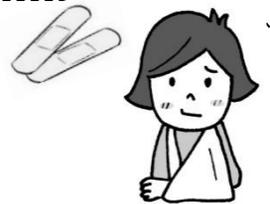
健康診断で診察していただく先生方です。

～保護者の皆様へ～

本校の相談（支援）活動場所として保健室、相談室、つばさ教室、ほっとルームなどがあります。それぞれにルールや利用するための確認が必要ですが、朝、登校直前に体調が悪いと感じることが多くなった、スマホばかり見て暗い顔をしている、早退遅刻が多い、不安や心配が増えたなどで欠席したり、登校しづらが出てきた時は各学年の特別支援コーディネーターへ早めにご相談ください。学校ができること、家庭ができることを共通理解しながら、長い欠席にならないようサポートしていきましょう。ご家庭では誰かに相談したり、話したりする勇気をもてるよう継続して声かけをお願いします。

特別支援コーディネーター（椿、坂入、中村、井上）より

❁保健室について ご協力お願いいたします。



① けがをしたとき

学校での処置は治療ではなく応急手当です。必要な時は必ず専門医の治療を受けてください。急を要する場合、最寄りの医療機関を受診します。

保険証が必要になりますので、緊急時は保護者の方にも医療機関へ来ていただくことになります。

② 体調が悪いとき

学校生活の継続が困難な時、感染症の疑いがあると判断した時はすみやかに、早退の措置を取らせていただいています。一人で歩いて帰れない場合、保護者の方にお迎えをお願いしています。

❁水筒持参について

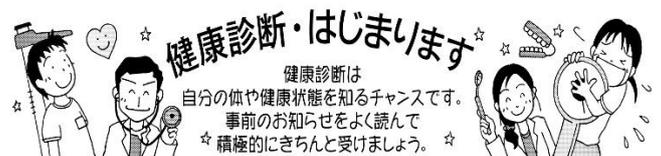
熱中症予防及び体調管理のために毎日水筒を持参してください。校内での保管は安全のために学校の決まりを守るようお願いいたします。水筒の中身はその日のうちに捨て、水筒の中を良く洗い、乾燥することをお勧めします。熱中症予防のため、こまめに水分補給ができるようご家庭でも配慮をお願いします。

養護教諭の 井上佳江 です

みなさんが毎日元気で楽しく過ごせるように、また心も体も健やかに成長していけるように、保健室から精いっぱいサポートします。よろしくをお願いします。



定期健康診断後の治療のお知らせは、受診が済んだ人から治療報告用紙を学校に提出してください。何か心や体の心配事があったら早めに相談してください。



健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンスです。事前のお知らせをよく読んで積極的にきちんと受けましょう。