

# ほけんだより4月

令和8年4月10日 目黒区立第一中学校 保健室

55名の新1年生を迎え新年度がスタートしました。成長期の皆さんはとくに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、身体をおもいっ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、心身と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 (火)	腎臓検診 (尿検査) 一次	全学年	忘れた場合は4/15 (水) 朝提出
4/21 (火)	身体計測 (身長・体重・視力・聴力)	全学年 (2年聴力なし)	服装: 半袖体育着、短パン めがね コンタクト お忘れず!!
4/23 (木)	内科検診・運動器検診	2学年	服装: 体育着
4/24 (金)	心臓検診	1年全、及び該当者	服装: 体育着
4/28 (火)	腎臓検診 (尿検査) 二次	該当者	朝提出 (学校最終提出日は4/30)
4/30 (金)	歯科検診	全学年	歯をよく磨いておきましょう。
5/7 (木)	耳鼻咽喉科検診	全学年	耳あかをとっておきましょう。
6/11 (木)	眼科検診	全学年	めがねは外し、コンタクトはそのまま!
6/12 (金)	内科検診・運動器検診	1学年	服装: 体育着
6/22 (月)	内科検診・運動器検診	3学年	服装: 体育着

※ 目黒区総合庁舎にて腎臓三次検診 (5/23 または 30)

※ 目黒区総合庁舎にて心臓未受診者検診 (5/16) 日程変更個別連絡

## 尿検査

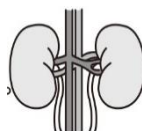
糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。

提出は、4/14 (火) 朝学活まで

忘れた人は、4/15 (水) 8:50 までに直接

予備日は保健室前で回収します。

容器配布日は4/13 (月) です。



### ▶ 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、体にいろいろなものが溜まったり、貧血になったりします。



## 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: 佐藤由美子先生 (尾山台薬局)

健康診断や環境検査でお世話になります。

# ～保護者の皆様へ～

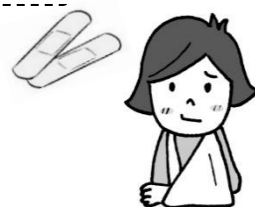
新しい環境での生活に戸惑いもあると思います。心配な事、不安な事は早めにご相談をお願いします。

本校の相談(支援)活動場所として相談室、つばさ教室、ほっとルーム及び教室での支援などがあります。それぞれにルールや利用するための申込みや確認が必要です。時間がかかる場合もありますので、関心がありましたら学年のコーディネーターまでご連絡ください。

朝、お子様の登校直前に体調が悪いと訴えることが多くなったり、最近暗い表情をしているなど早期のSOSをキャッチすることが大切です。学校にできること、家庭ができることの役割を分担しながら温かい目でサポートできればと思います。ご家庭では信頼できる人に相談したり、話したりする勇気をもてるよう声かけと健康観察をよろしくお願いいたします。

特別支援コーディネーター(鈴木、野田、坂入、井上)

## ❀保健室について ご理解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基本的に応急手当です。必要な場合は必ず専門医の治療を受けてください。学校で急を要するけが等をした場合、最寄りの医療機関を受診します。治療内容の医師からの相談やマイナンバーカードなどが必要になりますので、学校から直接病院に搬送する時は保護者の方にも医療機関へ来ていただくことをお願いしています。

### 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。一人での下校が安全でない判断した場合、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の持参をお勧めしています。校内での保管は安全のために学校のき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、水筒を良く洗い、乾燥し清潔に使用しましょう。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。

