

# ほけんだより

令和8年4月  
目黒区立第十中学校  
保健室

はじめまして!

## 保健室って こんなところ です



こんにちは。養護教諭の  
野澤ゆり子 です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポート  
していきます。一年間よろしくお願ひします。

### だれが使う?

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体  
調の具合によって、  
順番通りに対応で  
きないときがあり  
ます。  
思いやりの心で  
協力をお願いしま  
す!



### いつ使う?

こんなときは  
来てください



### どうやって使う?

守ってほしい  
ルールがあります

- 来室するときは先生に伝えてから
- 保健室の中では静かに
- ケガのことを教えてください
- 使うときは声をかけて

「いつ・どこで・何をしていて」の情  
報でどんな手当てをするか判断します。

保健室のものは勝手に触ら  
ず、使ったら元の場所に。

※保健室での休養は**授業1時間分**です。保健室は応急処置の場なので、授業に戻るための休養です。休んでも回復しない場合には早退となります。

## ☆☆☆☆健康診断の日程☆☆☆☆

検査項目	日時	対象者	注意事項
身体測定 視力・聴力	4/8 (水)	全学年	体育着で行い ます。
内科検診	5/8 (金) 5/15 (金) 6/ 5 (火)	3年 2年 1年	体育着で行い ます。
耳鼻科検診	5/21 (木)	全学年	耳掃除を忘れずに
歯科検診	5/28 (木) 6/ 4 (木)	1年・2-A・B 3年・2-C・D	歯磨きをして きましょう。
眼科検診	6/10 (水)	全学年	
心臓検診	4/20 (月)	1年生・対象者	
腎臓検診 (尿検査)	4/13 (月) 容器配布 4/14 (火) 一次 4/15 (水) 一次予備日 4/27 (月) 容器配布 4/28 (火) 二次 4/30 (木) 二次予備日	全学年 // // 二次対象者・未提出者 // //	1時間目が始ま る前に提出し ましょう。

### \*\*\*保護者の方へ\*\*\*

◎ 保健関係の書類について

- 心臓検診問診票 (1年生・他学年対象者)
- 結核検診問診票
- 運動器検診問診票
- 健康管理カード

**4/10 (金)** に提出となっています。

提出まで期日が短く  
申し訳ありませんが、  
ご協力をお願いします。



## 令和8年度 学校医の先生



内 科	脇山 博之 先生	眼 科	川口 龍平 先生		
歯 科	浜中 大輔 先生	耳鼻科	渡邊 道隆 先生	薬剤師	寺田 友英 先生