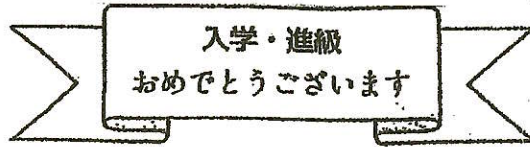


ほけんだより 4月

令和8年4月6日
目黒区立目黒南中学校



新年度を迎え、新たな気持ちでスタートする4月です。心も体も健康に保って、規則正しい生活をしましょう。



<保健室の利用の仕方>

- ・保健室は皆さんがいつも元気でいられるように、健康維持のお手伝いをします。
- ・保健室に入る時は必ずノックをしましょう。
- ・保健室は、具合の悪い人が出入りをしているところです。静かにするのがエチケットです。
- ・学校における救急処置は、医療機関に行くまでの、または行く必要のない範囲の応急手当です。当日の学校でのケガや学校で急に具合が悪くなった場合で、それ以前のケガや病気の手当てはしません。
- ・登校前、自分の健康状態をきちんと観察し、体の調子の悪い場合は、勉強のできる状態になってから、登校しましょう。
- ・原則として、飲み薬はあげられません。(薬のアレルギーがある人もいます。また、人間の体には病気やけがを自分で治そうとする力があります。)
- ・ベッドでの休養は、回復の見込みがある場合、または家庭からの迎えが来るまでの間です。(原則として1時間以内です。)
- ・ベッドを使用したらきちんと元に戻しましょう。
- ・保健室はなるべく休み時間に利用しましょう。授業中の保健室の利用は、担任又は教科担任の許可を受けてからです。(原則として保健委員が付き添います。)

* 体に関すること、心の悩みなど何でも気軽に相談してください。
一人でクヨクヨ悩むより、人に相談した方が楽になるものです。

<春の健康診断が始まります>

健康診断は、皆さんの体に異常がないかを調べます。自分でも気がつかない病気や異常を早く見つけ出し、詳しく調べたり、早く治療することは健康を守るためにとっても大切なことです。





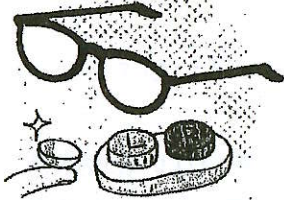
要注意！健康診断での「忘れ物」

健康診断は、みなさんの体の成長の様子や、病気・異常がないかどうかを調べる重要な学校行事。しかし、その大切さは理解していても、ついうっかり…ということなのか、忘れ物が多くみられる行事でもあるのです。測定や検査、検診がスムーズに、かつ正しく実施できず、後日あらためて受けるということにもなってしまいますので、十分気をつけてほしいと思います。提出する書類も必ず確認を！

また、「配られたものを家に持ち帰るのを忘れたため、用意できなかった」というパターンも見受けられます。健康診断にかかわるものに限らず、学校で配られた書類などはその日に必ず持ち帰る習慣をつけてくださいね。

視力検査

メガネ・コンタクト



身体計測

体操着・ジャージ

尿検査

容器・袋



お世話になります！

学校医の先生方

内科



片山 覚 先生

眼科



太田 眞理 先生

耳鼻科



山崎 ももこ 先生

歯科



落合 正英 先生

薬剤師



細谷 郁夫 先生

健康診断はもちろん、学校でけがをした・病気になったとき、学校保健委員会など、みなさんの健康的な学校生活をさまざまな面からサポートしてくださる先生方です。来校されたときには、きちんとあいさつをしましょう！