

ほけんだより 4月



令和8年4月10日

目黒区立目黒西中学校

養護教諭 三浦 志帆

入学・進級おめでとうございます！いよいよ新学期が始まりますね。新しい学年、新しいクラスに胸を膨らませていることでしょう。保健室では、皆さんが楽しく健康で安全に学校生活を送れるよう、日々サポートしていきます。何か困ったことがあれば、遠慮なく保健室に相談しにきてください。よろしくお祈りします！



健康診断で



体の様子をチェック

～健康診断の大切な目的～

4月から早速、定期健康診断がスタートします。皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。定期的に検査を受けることで病気の早期発見・早期治療にもつながります。また、毎年記録を取ることで、自分の体の様子や成長の仕方が分かります。しっかりと自覚をもって受けてほしいと思います。この機会に、自分自身の体のことをきちんと理解し、日々、健康的な生活を送れるように心がけましょう。

4月の健康診断予定

日程	健診項目	開始時間	備考
4/13 (月)	一次尿検査 (全員)	朝学活までに教室で提出 4/14 (火) 提出可	忘れた場合は二次で提出
4/14 (火)	身体測定 視力・身長・体重・聴力	8:45～	体育着登校 メガネを持ってくる
4/21 (火)	内科検診 (1年生)	13:10～	体育着登校 実施場所: 保健室
4/22 (水)	歯科検診 (1年生)	8:45～	実施場所: 保健室 朝の歯磨きを忘れずに
4/27 (月)	二次尿検査 (対象者) 一次尿検査未提出者	登校後、直接保健室へ提出 4/28 (火) も提出可	
	心臓検診 (1年生)	13:10～	体育着登校 実施場所: 会議室

これから健康診断でお世話になる学校医の先生方を紹介します！

担当科	氏名	住所	電話番号
内科	吉田 光宏先生	中根2-12-3	3724-3391
眼科	入戸野 晋先生	原町2-1-24	5704-4092
耳鼻咽喉科	川俣 光先生	原町1-6-6	6666-8533
歯科	浅田 靖先生	鷹番3-23-5	3711-1236
薬剤師	佐藤 浩康先生	目黒2-9-3	3491-3764

保健関係書類の提出をお願いします!

配布した保健関係の書類は、1年生は7種類、2・3年生は4種類です。そのうち、学校に提出するものは、1年生は①～⑤、2・3年生は①～④になります。御注意ください。保護者の方が必ず記入し、確認をお願いします。特に④運動器検診問診票は、必ず問診票に書かれている動作を保護者にみてもらって記入してください。

- ① 健康管理カード(クリーム色厚紙)
- ② 健康診断問診票(水色用紙)
- ③ 結核検診問診票(黄色用紙)
- ④ 運動器検診問診票(白色用紙)
- ⑤ 心臓検診問診票(白色用紙) ※1年生のみ配布
- ⑥ 学校保健について ※1年生のみ配布
- ⑦ 保健だより

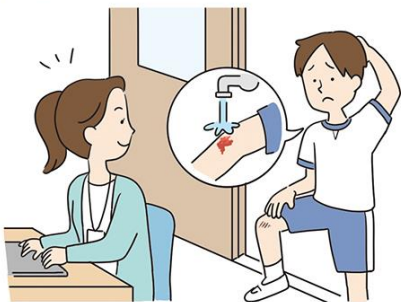


こんなとき、保健室で待っています!

保健室は、心と体を休める場所です。こんなときは、ぜひ保健室を利用してください。

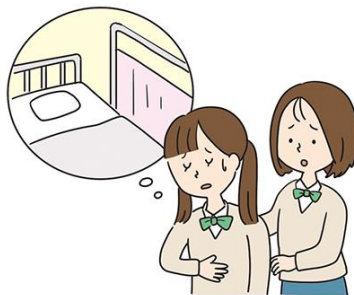
けがをしたとき

すり傷・切り傷などは流水で洗うなど、できるところまで自分で処置してから保健室へ。



体調が悪いとき

一時的に保健室のベッドで休養できます。少し休んでも体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退します。



悩みや困りごとがあるとき

友人関係や進路のことなど、「保健室とは直接関係ないかも…」ということでもOK。気軽に話してください。



体・心・性などについて知りたいとき

わかりやすい本や資料を紹介します。



保健室来室時は・・・

軽い症状の場合は、休み時間に利用しましょう。入室時は、クラスと名前、症状を言ってください。先生が保健室にいない場合は、職員室に行って学年の先生に伝えてください。保健室では、体調不良の場合は、約1時間を目安に休養して、休養しても回復しない場合は早退になります。

継続的な処置はNG

休み中のケガや、前にケガをしたところの湿布や絆創膏の張り替えなどは、自宅で行ってください。保健室で行うのは、基本的に応急処置だけです。また、絆創膏など、応急処置の道具や測定器具(身長計、体重計)などを使いたい時は、先生に声をかけてください。