



令和7年4月17日
荒川区立原中学校
保健室

新学期が始まって1週間が経ちました。新しい環境は知らずのうちに疲れが溜まることもあると思います。頑張る場面とゆっくり休む時間を分けて、上手に休んでください。

さて、今回の「ほけんだより」では保健室利用のルールの確認と、来週から始まる健康診断についてお伝えします。健康診断については各検診の前に、「ほけんだより」で詳しくお知らせします。



保健室利用時のルール

- ① 体調が悪いときは次の授業の先生に事情を説明し、『保健室連絡票（利用カード）』にサインをもらってから来室します。

授業中の場合は先生へ断ってから来室してください。

体育などで授業中にケガをして来室する場合、カードは必要ありません。

- ② 保健室での休養は1時間程度とし、体調が改善しないときは保護者に連絡をして、早退になります。

- ③ 保健室で内服薬の投与はしません。

ケガの手当ては、その日の学校生活で起きたケガのみです。

- ④ 保健室内では静かに過ごしましょう。

保健室内の物を使うときは先生に許可をとってから使いましょう。



健康診断が始まります！

健診名	日付	対象	
内科健診 学校医：小原共雄	4月18日(金)	3年生	服装：体育着 (上：半袖、下：長ズボンも可) 身長体重はこの日に測ります
	4月21日(月)	2年生	
	4月22日(火)	1年生	
腎臓検診(尿検査) 1次	4月21日(月)	全学年	・容器は18日(金)に配布予定 ・寝る前に必ず排尿する ・当日、朝一番の中間尿を取る (中間尿：少し排尿してからカップに取る)
腎臓検診(尿検査) 1次 追加	4月22日(火)	未提出者	
腎臓検診(尿検査) 2次	5月9日(金)	対象者	
視力・聴力測定	4月24日(木)	全学年	持ち物：メガネ (ふだん使っている人は忘れずに)
心臓健診	4月28日(月)	1年+対象者	服装：体育着 (上：半袖、下：ハーフパンツ)
耳鼻科健診 学校医：岡坂健司先生	5月12日(月)	1・3年	耳を出せる髪型で来てください (結ぶかピンで留める)
	5月13日(火)	2年	
歯科健診 学校医：稲垣善信先生 協力医：阿久津先生	5月15日(木)	全学年	朝ごはんの後、必ず歯を磨いて来てください
眼科健診 学校医：鈴木由美先生	6月5日(木)	全学年	前髪が目にかからないようにしてきてください (短く切るか、ピンで留める)

なぜ健康診断をやるの？

健康診断はかけがえのない、皆さんの体を守っていくために毎年行っています。

今、元気なだから受けなくてもいいじゃん！ではないのです。今の状態を続けていくためには健康かどうかをチェックして、異常があれば早いうちに病院に行き、詳しく診てもらい、必要があれば、(これは大人になっても同じですね。)

検診後は「結果のお知らせ」をよく読んで、受診の必要がある人は早めに病院で診てもらいましょう！