

ほけんだより 4月

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ね。

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。



令和7年4月17日
荒川区立原中学校
保健室

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:稻垣善信先生 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	前髪が目にかかるないように してください (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、元気なん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、詳しく診てもらう必要があります。(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！