


保健だより

No.1 栃木西中保健室
平成31年4月9日

健康診断がはじまります

健康診断は、皆さんのからだが順調に成長しているか、からだの機能が正常に機能しているかを知るための大切な行事です。積極的にきちんと検査を受けましょう。

項目	日(曜日)	時間	対象	注意事項
身体計測	4/ 9(火)	8:40~	3年	どれ位成長しましたか? ※聴力は1・3年のみです。 
視力・聴力		10:00~	1年	
検査		11:20~	2年	
内科検診	4/11(木)	13:30~	1年	運動器検診を含みます。 よって、女子は 水着着用 です。忘れずに持ってきてましょう。
	5/ 9(木)	13:30~	2の1~2の4	
	5/16(木)	8:40~	2の5、3年	
尿検査	4/17(金)	1校時前	全学年	正確に実施できるように!忘れずに! 予備日もあります。
眼科検診	4/25(木)	8:40~	全学年	間が開かないように速やかに行動!
心臓検診	5/14	13:30~	1年	休み時間はどの学年も静かにします
歯科検診	5/15(水)	8:40~	3年、2の1・2	朝の歯みがき、忘れずに! 
	5/30(木)	8:40~	2の3・4・5、1年	
耳鼻科検診	6/10(月)	13:00~	1年、2の1・2・3	右耳→左耳→鼻→のど の順。髪が耳にかからないように!
	6/11(火)	13:00~	2の4・5、3年	



学校医 紹介

お世話になります

内科 大家直美 先生 (おおやくリニック 24-8822)

内科 永谷久美 先生 (大島医院 62-2018)

歯科 鈴木常夫 先生 (すすき歯科 22-8030)


眼科 大塚信行 先生 (さくら眼科クリニック 20-5225)

耳鼻科 青木謙祐 先生 (あおき耳鼻咽喉科医院 43-3387)

学校薬剤師 占部真由美 先生 (大澤調剤薬局: 23-8727)


学校生活の中でケガをしたら、災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間中・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院等を受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象となるケガをした場合、担任・部活動顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。

こんにちは。保健室の養護教諭の秋元延江です。みなさんの心身共に健やかな成長を願いながら、一緒に健康について考えてみましょう。よろしくお祈いします。




来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。



あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

〇年×組の△△です

ありがとう
ございました

失礼します

失礼しました



先生からのお願いです

保健室利用

マニュアル

継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でできてください。保健室で行うのは、応急手当だけです。



勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの方が困ります。



使ったら元の位置へ

使ったものは、次に使う人のために元の場所にきちんと戻してください。保健室から借りたものも、使い終わったら返却をお願いします。



さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。

