

ほがらか

栃木市立栃木南中学校
保健室 発行
ほげんだより 4月号





今月の目標

自分の体を
知ろう！

ご入学・ご進級おめでとうございます！

【ほがらか（朗らか）】とは、心にこだわりがなく、穏やかで、晴々とした様子のことを言います。みなさんが「ほがらか」に学校生活を送ることができるよう、見守り、サポートします。中学校の3年間は、心も体も大きく成長する大切な時期です。さっそく4月から始まる健康診断、自分の体や健康について考える機会にしてくださいね。

◆ 養護教諭の紹介 ◆

名前： 
出身： 
好きなもの： 
血液型： 
今年度から保健室を担当します。
よろしくお願ひします。

健康診断は 自分自身を知る チャンス

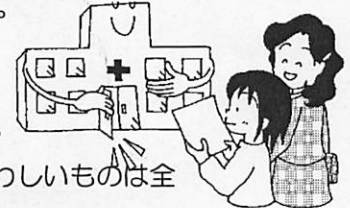
・・・として、健康のこと、体のことについて考えてみましょう。

健康診断の結果について

健康診断で異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」をお渡しします。

学校では限られた時間内にたくさんの人数を検査する集団検診のため、疑わしいものは全てチェックをする方法をとっています。お知らせをもらったからといって、必ず異常があるというわけではありませんが、できるだけお早めに専門医にご相談ください。

なお、異常がなかった場合は原則として特にお知らせはしませんが、結果について気になることがありましたら、気軽にお問い合わせください。



保健室からのお願い

保健室に来た時には、保健室に来た理由や身体の不調について詳しく話を聞かせてください。

また、保健室では、健康に関する相談もできます。心身の不調を感じたら、一人で抱え込まず、身近な誰かに相談することも大切です。必ず、担任の先生に断ってから、保健室に来てくださいね。

保健室に来たとき、伝えることは？

どこが？

からだのどの部分のケガ／不調か

いつから？

症状が始まった日にち・時間

どんなふう？

痛み、だるさなどの様子や程度

どうして？

思い当たる行動やできごとなど

悩み・相談ごと

話してみませんか？

※ 裏面に、定期健康診断の予定表を載せています。確認してください。

4・5月の保健行事予定

検査項目	日にち	学年	気をつけること
身体計測 ・身長 ・体重 ・視力検査 ・聴力検査 (1・3年生)	4月11日(月) (実施済み)	全学年	<input type="checkbox"/> 運動着の半袖・ハーフパンツを忘れずに持ってくる。 <input type="checkbox"/> メガネを使っている人は、忘れずに持ってくる。 <input type="checkbox"/> 耳あかをとっておく。 <input type="checkbox"/> 結果は健康のたよりに記入しましょう。
内科検診	4月21日(木)	1・2年	<input type="checkbox"/> 忘れずに、保健調査の提出をしましょう。 ・保健調査 ・運動器検診問診票 ・結核検診問診票
	5月12日(木)	2・3年	
歯科検診・ ブラッシング指導	4月28日(木)	全学年	<input type="checkbox"/> 朝ごはんの後、丁寧に歯磨きをする。 <input type="checkbox"/> 忘れずに、保健調査を提出しましょう。
心臓検診	5月18日(水)	1年	<input type="checkbox"/> 前日お風呂に入り、清潔な下着を身につける。 <input type="checkbox"/> 心臓検診の事前調査に記入してください。
耳鼻科検診	5月19日(木)	全学年	<input type="checkbox"/> 前日に、耳掃除をしておく。 <input type="checkbox"/> 問診票を提出しましょう。
眼科検診	5月25日(水)	全学年	<input type="checkbox"/> 当日の朝、必ず洗顔をしてくる。
腎臓検診	5月31日(火)	全学年	<input type="checkbox"/> 配付日：5月30日(月) <input type="checkbox"/> 月経中の生徒は二次検査で実施。

※ 腎臓検診は、二次検査の日にちが決まり次第、ご連絡させていただきます。



- 学校医
- 学校歯科医
- 学校眼科医
- 学校耳鼻科医
- 学校薬剤師

..... 保護者の方へ

- 1年生を迎えて、新学期がスタートしました。新しい環境になれるまでは、心身ともに不安定な状態です。毎日の規則正しい生活(早寝早起き・朝ごはん)と朝の健康観察をよろしくお願いいたします。
- 健康診断にともない、保健に関する各種調査票を配付しました。2・3年生は4月12日(火)まで、1年生は13日(水)までに担任まで提出をお願いいたします。
- 栃木市では新型コロナウイルス感染症対策のため、以下の書類の提出をお願いしています。
 - ◆ 発熱等かぜ症状があり出席停止となった場合・・・登校申出書
 - ◆ 家族の体調不良により、登校を見合わせる場合・・・登校自粛願
 PDF ファイルを、ホームページにも掲載しています。ご利用ください。

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、37.5℃以上の発熱がある場合には、原則早退となりますので、ご了承ください。

