

ほけんだより 4月

松江第三中学校 保健室

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、2・3年生のみなさん進級おめでとうございます。養護教諭の菅原寧々（すがわらねね）と申します。どうぞ1年間よろしくお願いいたします！

心も身体も大きく発達していく中学生という時期は、自分自身で心身の健康を守ることがとても大切です。一方で、自分だけでは対処しきれない問題が立ちはだかることもあると思います。そんな時には遠慮せず、保健室を利用してください。みんなが気持ちよく保健室を使えるよう、2、3年生は改めて、1年生は新しく、保健室利用のルールの確認をお願いします。

保健室利用のきまり



（第1条）

授業中の利用は原則として、急病、急なケガのみです。
保健室利用カードをもらってから来室してください。

（第2条）

休み時間に急病で来室する場合は、次の授業の教科担任のサインをもらうこと。



（第3条）

体育や部活動でのケガで来室する時は、教科担任や顧問に連絡すること。

（第4条）

養護教諭が不在の時は、職員室で学年の先生に相談してください。職員室に応急手当の物品を置いています。

（第5条）

保健室での休養は **1 時間以内** です。早退する時は、担任または養護教諭から保護者へ連絡を入れます。生徒は必ず、帰宅後、学校へ連絡を入れてください。



（第6条）

保健室では内服薬を与えません。医療機関ではないので、1人ひとりの症状や体質に合わせた薬を出すことができないからです。薬が必要な人は家の人と話し合っ、自分に合った薬を持ってくるようにしてください。持参薬を保健室で服用する事はできます。



（第7条）

保健室では、応急手当のみです。その後の「治療」は受診するか、家庭で管理・処置してください。



（第8条）

戸棚や引き出しを勝手に開けないこと。大切な個人情報資料や備品が入っています。



（第9条）

何か気になることや相談したいことがあれば、気軽に来てください。ただ、突発的な緊急事態でない限り、できるだけ昼休みや放課後をお願いします（休養者がいるので）。ゆっくりお話を聴けるようにあらかじめ時間を決めておくこともできます。



- 具合の悪いとき、ケガをしたとき
- からだの様子を知りたいとき
- 健康について知識を深めたいとき
- 悩みがあるとき

気軽に声をかけてくださいね。





春は健康診断の季節です。
自分の身体の状態について
よく知り、必要に応じて病院
へ受診をすることも大切！
検診について
不安なことがあれば、
ぜひ教えてくださいね！

日付	検診内容	対象者 / 場所
4/11 (金) 1～4 時間目	身体計測 (身長・体重視力※1・聴力※2)	全学年 / 被服室・金工室・木工室・音楽室
4/15 (火) 朝	腎臓検診1次	全学年 / 教室で回収 (8:50 まで)
4/15 (火) 午後	内科健診①	1 年生 / 保健室
4/18 (金) 午後	内科健診②	2-1, 2-2、2-3 / 保健室
4/22 (火) 午後	内科健診③	2-4、3-1, 3-2 / 保健室
4/23 (水) 午前	眼科健診	全学年 / 保健室
4/24 (木) 午前	歯科健診①	3 年生 / 保健室
5/8 (木) 朝	腎臓検診2次・1次未提出①	2次対象者・1次未提出者 / 登校時に保健室へ提出
5/8 (木) 午前	歯科健診②	2 年生 / 保健室
5/9 (金) 午後	内科健診④	3-3、3-4 / 保健室
5/14 (水) 午前	耳鼻科健診	全学年 / 保健室
5/15 (木) 朝	腎臓検診2次②・1次未提出②	2次対象者・1次未提出者 / 登校時に保健室へ提出
5/20 (火) 午後	心臓検診	1 年生、他学年対象者 / 会議室
5/23 (金) 朝	腎臓検診2次③	2次対象者 / 登校時に保健室へ提出
5/29 (木) 午前	歯科健診③	1 年生 / 保健室
5/30 (金) 午後	脊柱側わん症検診	1 年生、他学年対象者 / 会議室

※1 メガネを使用している人は、必ずメガネ持参

※2 2 年生は健診を行わない