



# 4月 ほけんだより

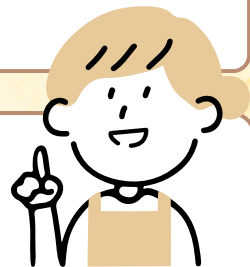
松江第三中学校  
令和8年4月8日発行

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。1年間、どうぞよろしく申し上げます！

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ね。



## 保健室利用のルール

みんなが気持ちよく利用できるように、改めてルールを確認しましょう。



### その① 保健室に来るときは、先生に伝えてから

授業中は教科担当、休み時間は次の授業担当、部活動中は顧問の先生に伝え、保健室利用カードをもらいましょう。



### その② 保健室の物は勝手に触らない

身長計や体重計は一言伝えてから使用しましょう。棚や引き出しには触りません。



### その③ 休養は1時間まで

体調が悪く休養したい場合には、1時間を目安に休養ができます。休養後も症状が回復しない場合には、早退して家でゆっくり休みましょう。



### その④ できる手当ては自分でしてから

傷口を水で洗うなど、自分でできる範囲の手当てをしてから保健室に来ましょう。



### その⑤ しっかり挨拶

入室・退室時には、職員室と同様に挨拶をしましょう。



### その⑥ からだの状態を伝える

「いつ・どこで・どのように・どうした」などの身体の状態やケガの発生状況を、自分の言葉で説明しましょう。質問をすることもあります！



### その⑦ 保健室周辺ではお静かに

具合が悪く、休養している人もいます。移動教室の際にも静かに通行しましょう。



### その⑧ 借りた物は必ず返す

保健室で貸し出すものは全て学校の物です。使い終わったら必ず返却しましょう。

## 内服薬について



保健室や学校では、薬を渡すことはできません。しかし、いつも使っている薬を家から持参して、使用することは可能です。お家の方とよく相談し、必要に応じて学校に持参しましょう。

※食物アレルギー症状により、薬を飲んだ場合には、近くにいる先生に必ず伝えてください。

# 04 2026

令和8年

## 松江第三中学校 健康診断カレンダー

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		1	2	3
6 始業式	7 入学式	8 新入生を迎える会 生活ガイダンス	9 <b>身体測定</b>	10
			<b>①2年生 ②1年生 ③3年生</b> ・当日は体育着登校 ・欠席者は後日、保健室にて実施 ・メガネ使用者は、 必ずメガネを持ってくる	
13	14	15 <b>腎臓検診①</b> 教室で回収し、 8:50までに提出!  ※容器などは、 前日に配布	16 <b>内科健診①</b> 13:30- 3年1組、2組、3組	17 <b>内科健診②</b> 13:30- 3年4組、1年1組
			・当日は体育着登校 ・欠席者は他の内科健診 実施日に受けることができる 例) 16日欠席のため、21日に受ける	
20	21 <b>内科健診③</b> 13:30- 1年2組、3組、4組	22	23	24 <b>眼科健診</b> 9:30- 全校生徒 ※欠席者は、個人で 医療機関を受診
27 <b>腎臓検診②</b> 各自、8:50までに 保健室に提出!  ※容器がない人は、 事前にもらう。	28 <b>内科健診④</b> 13:30- 2学年	29	30 <b>歯科健診①</b> 9:00- 1学年	
			※欠席者は他の歯科健診 実施日に受けることができる 例) 30日欠席のため、5月14日に受ける	

