

# すこやか

令和8年4月8日  
小岩第二中学校  
保健室



## 入学、進級おめでとうございます。

暖かい春の訪れとともに、新年度が始まりました。みなさんの笑顔があふれる学校生活になりますように、保健室からも応援していきます。

まずは、新しい生活に慣れるために、夜は早めに休んで、しっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

毎朝のルーティン 必ず行いましょう！



朝起きたら…

自分で朝の健康チェック

登校！！

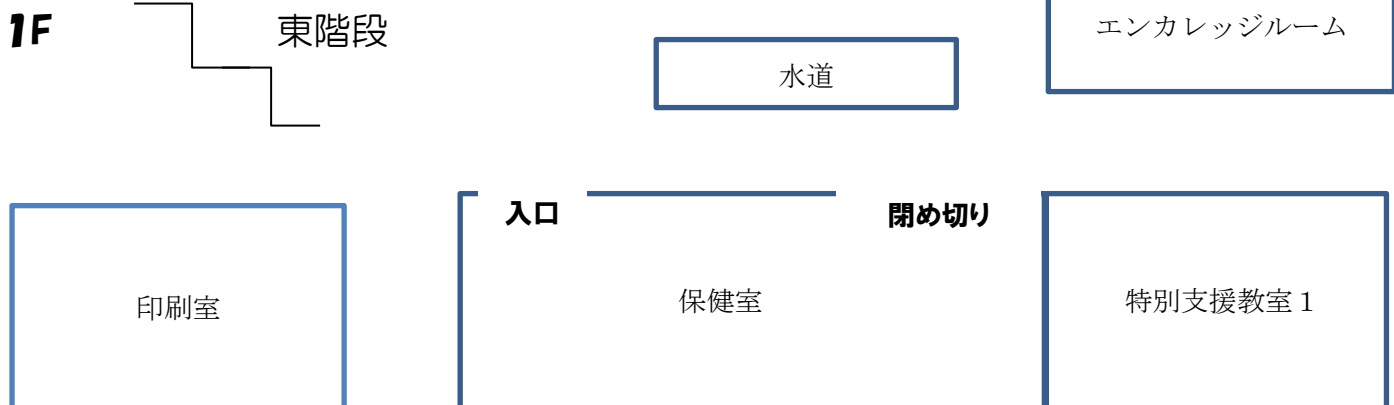
## 保健室利用方法

新学期になりました。1年生も入ってきましたのでここで保健室の利用についてももう一度確認をしてください。

- 1 授業中に保健室へ来る場合は、**保健室連絡カード**を授業担当の先生にもらってください。保健室から退室する場合は、黄色い**保健室利用・連絡カード**を渡しますので、次の授業の先生に渡してください。
- 2 休み時間に保健室へ来た場合でも次の時間授業に間に合わない場合は、**保健室利用・連絡カード**を渡しますので、次の時間の先生に渡してください。
- 3 1人で保健室へ来られる場合は、付き添いは来ないで下さい。どうしても1人で来られない場合は、保健委員が付き添ってください。
- 4 保健室では自分の体の症状を自分できちんと説明してください。
- 5 1日に1時間以上保健室を利用することはできません。1時間で治らない場合は家庭に連絡をして早退になります。
- 6 保健室内では器具等を勝手に触らないでください。使用したい時には必ず先生に断ってから使用してください。

\*保健室は静かにきれいに使用してください！

# 保健室の場所



## 4月保健目標：「自分の体と健康状態を知ろう。」



健康診断は1年に一度、自分の体の状態を知る大切な検査です。検査前には、「検診だより」を発行しますので、よく読んで検査を受けてください。結果により医療機関での受診をおすすめすることがあります。その際は通知をいたします。通知がない場合は異常なしとなります。なお、学校で行う健診は、症状のない人を対象に病気の可能性を早期に見つける「ふるい分け検査」ため、医療機関での診断と異なることがあります。

### 健康診断予定

検査日	健診内容	対象学年
4月 14日(火)	腎臓検診(尿検査)	全学年
15日(水)	身体測定	全学年
16日(木)	内科・結核・運動器検診	3学年
27日(月)	腎臓検診(予備日)	未提出者
27日(月)	内科・結核・運動器検診	1学年
5月 7日(木)	耳鼻科検診	全学年
13日(水)	腎臓検診(尿検査)2次	2次対象者、未提出者
21日(木)	腎臓検診(予備日)2次	未提出者
27日(水)	心臓検診	1学年+2, 3年対象者
28日(木)	歯科検診	全学年
29日(金)	内科・結核・運動器検診	2学年
6月 3日(水)	側わん検診	1学年+2, 3年対象者
4日(木)	眼科検診	全学年



前日にベッドの近くに置くなどの工夫をして、忘れないようにしましょう。

眼鏡、コンタクトレンズをしている人は当日忘れずに持ってきてきましょう。



時間に余裕をもって、朝しっかりと歯磨きをしてきましょう。

### 内科検診(運動器検診)について

脱衣での健診に比べ着衣での健診では、皮膚の状態や脊柱・胸郭等の形状が充分に見えないため疾患を見逃す可能性が高くなります。脱衣での検診に同意しない場合は運動器検診保健調査票の記入時に家庭での健康状態のチェックをより一層注意深く行ってください。着衣での健診は精度が下がることがあることをご了承ください。内科検診は1人ずつ、ついでの中で行います。

#### 内科検診



栄養状態や心臓、肺の音、骨や皮膚の様子をみます。