



令和5年4月
上河内中学校



入学，進級おめでとうございます。新しい環境，新しい友達にワクワクしている人も多いと思います。でも，張り切りすぎて疲れてしまわないように，自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。保健室では，みなさんが元気に学校生活を送れるように，体と心の健康をサポートします。遠慮せず気軽に保健室へ来てください。

養護教諭 岡田



健康診断が始まります！

健康診断は，みなさんの身体の成長の様子や，病気や異常がないかを調べる重要な学校行事です。できるだけ欠席しないようにしましょう。

★健康診断の予定★

身体計測	4月13日（木）	全学年
心臓検診	4月20日（木）	1学年
耳鼻科検診	4月26日（水）	全学年
歯科検診	5月23日（火）	全学年
内科検診	5月24日（水）	2-1・3学年
	5月26日（金）	1学年・2-2
眼科検診	5月31日（水）	全学年
尿検査	未定（決まり次第お知らせします。）	

★お世話になる学校医・学校薬剤師の先生★

内科医	手塚 勇人 先生（手塚クリニック）
耳鼻科医	田代 昌継 先生（田代耳鼻咽喉科医院）
眼科医	堀 秀行 先生（ほり眼科クリニック）
歯科医	松井 隆幸 先生（松井歯科医院）
薬剤師	齋藤 悟 先生（賢方堂薬局）

★提出物提出期限★

4月13日（木）

保健調査票（全学年）

心臓病調査票（1年生）

お早めに提出してくださいようお願いいたします。



保健室利用の約束

必要なときに必要な人が利用できるように，ルールを守って保健室を利用しましょう。

目的

- けがをしたときに応急手当をする。
- 体の調子が悪いときに休養する。
- 体や健康について学ぶ。
- 心配事や悩みを相談する。

注意

- 継続的な手当てはできません。家庭でしてください。
- 休養は原則として1時間までです。
- 内服薬は出せません。

ルール

- 緊急時以外の来室は，休み時間を利用してください。また，授業中に来室する際は，必ず担任の先生または教科担当の先生に理由を伝えてから来てください。
- 室内では静かにしてください。
- 備品等に勝手に触らないでください。



保護者の方へ

保健室からのお知らせ

ご存知ですか？ 脳脊髄液減少症

脳脊髄液減少症とは、交通事故やスポーツ外傷等の後に、脳脊髄液が漏れ出し減少することによって、起立性頭痛（立位によって増強する頭痛）、頸部痛、めまい、倦怠感、不眠、記憶障害など様々な症状を呈する疾患です。

保護者のみなさまにおかれましては、事故が発生した後、生徒に頭痛やめまいなどの症状がみられる場合は、医療機関を受診されますようお願いいたします。

《参考》 栃木県内における脳脊髄液減少症 対応可能医療機関について

・栃木県ホームページ

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/iryoukikan.html>

日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、学校の管理下（授業、部活動、登下校、修学旅行等）でのけがで、医療費が5,000円以上（窓口支払い1,500円以上）の場合に給付金が支払われる制度です。

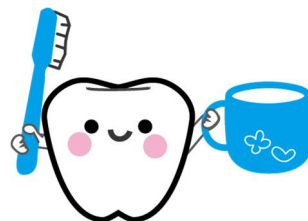
ただし交通事故、保険診療外で治療を受けた場合、学校外（クラブチーム等）でのけがは対象外です。

なお、申請の際には、受診した医療機関による証明が必要です。申請用紙をお渡ししますので、担任または部活動顧問、養護教諭までお知らせくださいますようお願いいたします。

生徒のみなさんへ

歯と口の健康週間作品募集

むし歯の予防、歯周病の予防、よくかむことなど、歯と口の健康を呼びかけるポスター、標語、作文を募集します。校内締め切りは4月21日（金）です。作品ができれば保健室までお届けください。お待ちしております。



レッツ・チャレンジ！
7つのまちがいさがし



↑↑↑ 答えは上河内中の HP「R5 保健だより 4 月」をご覧ください！

まちがいさがし 答え

