ほけんだより 4月

令和８年４月
上河内中学校
保健室

上河内中学校のみなさん，入学・進級おめでとうございます！新しい１年がスタートしました。みなさんは，どんな目標を立ててこの１年間を過ごそうとしているのでしょうか。様々な活動を通して，日々成長していくみなさんを見られることがとても楽しみです。もし，頑張りすぎて，疲れてしまったときはいつでも保健室で一息ついてくださいね。困っていることがあれば，学校生活をより良くする方法を一緒に考えましょう。１年間どうぞよろしくお願いします

上河内中学校保健室の吉田です。

みなさんが元気に安心して過ごせるよう，お手伝いをさせていただきます。よろしくお願いします！



健康診断が始まります



	1年生	2年生	3年生	注意事項
身体計測	4月13日（月）3・4時間目			体育着で行います
眼科検診	4月22日（水）5時間目			
耳鼻科検診	5月20日（水）2時間目から			耳掃除をしましょう！
内科検診	6月8日（月）給食後	6月9日（火）給食後		体育着で行います
歯科検診	6月16日（火）1時間目から			歯みがきを忘れずに！
腎臓検診	・・・未定・・・			決まり次第連絡します
心臓検診	4月20日（月）1時間目（1年生のみ）			体育着で行います

学校医の先生をご紹介します

健康診断等で大変お世話になる先生方です！

学校内科医　手塚　勇人　先生
（手塚クリニック）

学校眼科医　堀　秀行　先生
（ほり眼科クリニック）

学校耳鼻科医　田代　昌継　先生
（田代耳鼻咽喉科医院）

学校歯科医　松井　隆幸　先生
（松井歯科医院）

学校薬剤師　齋藤　悟　先生
（賢方堂薬局）



～４月の健康目標～

新しい生活に慣れよう！

４月を迎え，みなさんは新しいステップを歩み始めました。１年生にとっては初めてのことだらけで不安がいっぱいだと思います。２・３年生は新しいクラスでの出会いに緊張しているのではないでしょうか。生活の環境が変わることは，心と体に大きな影響をもたらし，疲れが出やすくなります。少しずつ自分のペースで新しい環境での生活リズムをつかんで行きましょう。

保健室を利用するときの約束

保健室を利用するときは必ず担任や教科担当の先生に伝えてきましょう



保健室の中や周りでは静かにしましょう



昨日までに負ったケガは，おうちで処置をしましょう



保健室のものを使いたいときは先生に相談しましょう



★保健室でお休みができるのは１時間までです。それでも体調が良くならない場合は，早退を勧めます。
★保健室でできる手当には限りがあります。
（内服薬を渡すことや湿布を必要以上に貼ることはできません）
★保健室は，いつでも誰でも利用ができますが，自由に使っていい場所ではありません。

～保護者の皆様へ～

お子様の入学・進級おめでとうございます。また，いつも本校の保健活動に対して，ご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。今年度も上河内中学校保健室をどうぞよろしくお願いいたします。

さて，上河内中学校保健室では，万が一，生徒がケガを負ったり体調不良を起こしたときに備え，様々な救急対応品を置いています。ケガへの対応として「パテックス うすぴた湿布」（市販）を貼ったり，体調不良への対応として経口補水液「OS-１」を飲ませたりすることがあります。いずれも積極的な使用はせず，経過を観察したうえで本人と相談し，使用の有無を決定します。お子様の体質等により，使用を控えてほしいなどのご要望がございましたら，養護教諭までお知らせくださいますよう，よろしくお願いいたします。