令和８年４月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

# 保健だより ４月号



入学・進級おめでとうございます。

本校勤務４年目になります養護教諭の井澤です。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ていきます。よろしくお願いします。

新しい環境、新しい友達との出会いにワクワクしている人も多いと思います。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ね。

## 始めよう 朝 の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

**朝の健康チェック**

- ☑ 眠気は残っていない？
- ☑ 食欲はある？
- ☑ ウンチはスッキリ出た？
- ☑ 体に違和感があるところはない？
- ☑ 熱やせき、鼻水はない？
- ☑ やる気はわいてくる？





気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

【保護者の方へのお願い】

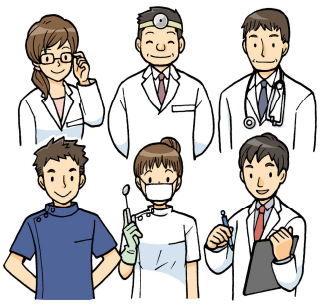
・発熱や倦怠感、喉の違和感などの風邪症状があり、普段と体調が異なる場合は登校を控えてください。症状によっては、医療機関を受診してください。

・さくら連絡網や電話で欠席連絡をする際は、できる限り「体調不良」ではなく具体的な症状をお知らせください。また、インフルエンザに罹患した場合は、型についてもお知らせください。

## 学校医・学校歯科医・学校薬剤師一覧

お世話になる先生方を紹介します

| | | |
|---|---|---|
| 内　科 | 緑の郷　佐々木クリニック | 佐々木　龍　先生 |
| 眼　科 | おおくぼ眼科 | 大久保 好子 先生 |
| 耳鼻科 | みずほの耳鼻咽喉科 | 栃　博幸 先生 |
| 歯　科 | ごとう歯科医院 | 後藤　啓一 先生 |
| 薬剤師 | | 嶋田　有香 先生 |



**４月の保健目標　　自分の健康状態を知ろう**

わかるかな？

# 保健室のルール

みなさんが気持ちよく保健室を利用するために、ルールを守りましょう！



**保健室に来室する前は…**

●学級担任や教科担任に許可をもらってから利用しましょう。

※緊急時や担当の先生に会えなかった場合は、同じクラスの生徒に保健室へ行くことを伝えてから利用しましょう。

●傷口が汚れている時は、必ず水道水で洗ってから来室しましょう。



**保健室に来室した時は…**

●入退室時はあいさつをしましょう。

●具合の悪い人が休んでいることがあります。静かに利用しましょう。

●けがをした理由や体の具合をはっきりと伝えましょう。

・けがの場合：いつ／どこで／何をしていて／どうしたのか

・病気の場合：いつから／どこが／どうしたのか




**来室した後は…**

● 使ったものや借りたものは必ず元の場所に戻しましょう。

● 保護者の方にも保健室を利用したことを伝えましょう。

## 給食後に歯をみがこう

中学生は永久歯が生えそろう時期のため、丁寧に歯みがきをすることが大切です。給食後も歯みがきをして気持ちよく過ごすためにも、年度初めに歯ブラシを準備しましょう！奥歯のみぞや歯と歯の間、歯と歯肉の境目などみがき残しの多いところに気を付けながらみがきましょう。



## 保健関係書類の提出について

**４月１３日(月)までに提出してください。**

- □ 保健調査票（全学年）
- □ 緊急連絡カード（全学年）
- □ 日本ｽﾎﾟｰﾂ振興ｾﾝﾀｰ加入同意書（１年生）
- □ 心臓病調査票（１年生）

## 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

**学校の管理下でのケガ等が対象です**




＊子ども医療助成制度を利用した場合も申請できます。この場合、給付金は、調整して医療費の１割が支給されます。

＊手続き方法のチラシなど学校安全 Web の QR コードはこちらです。