

ほけんだより

令和2年 4月号
西城中学校保健室 発行



進級・入学おめでとうございます。新しい環境で少しの不安と大きな期待に胸を膨らませていることでしょう。皆さんそれぞれ新たな学年に目標や希望を持っている事と思います。1日1日を大切に、心も体も健康で楽しい1年にしていきましょう☆また、健康診断も始まるので体調をしっかり整えておいてくださいね。



1年生のみなさん、はじめまして☆2・3年生のみなさんは、今年もよろしくお願いします。保健室の平良 悠です(о^▽^о)ノ
みなさん的心と体が健康で、楽しく学校生活を送れるようサポートしていく
ますので、どうぞよろしくお願いします。体調面で相談したいこと、悩みや
心配事があれば、いつでも声をかけて下さいね♪

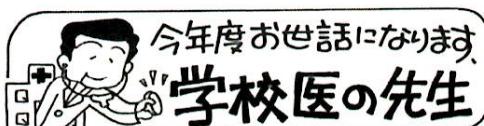
しっかり刻もう、朝の生活リズム



一人ひとりが、保健室のルールを
守って、正しく利用しましょう♪

保健室を利用しちゃうのりょう

- ★保健室を利用するときは、担任の先生・教科の先生にきちんと伝えてくること。
- ★保健室での休養は、原則として1~2時間とします。
- ★保健室では、内服薬を使用することができません。
- ★先生が出張の時は、保健室は閉めます。
体調が悪い人、けがをした人は、担任の先生や教科の先生に相談してください。



学校医 下地 晃 先生（城辺中央クリニック）

学校歯科医 吉田 司 先生（あだん歯科クリニック）

学校薬剤師 砂川 裕美子先生（宮古島リハビリ温泉病院）

*健康診断や環境衛生検査でお世話になるので、しっかり覚えて
おいてくださいね。

※裏面は4月の健康診断の日程表になっているので、確認してください！

健康診断が始まります*

4月の予定

*検査の日は、休まないように体調管理を
しっかりしましょう！

実施月日	検査項目	対象学年	時間・場所	注意事項
4月 15 日 (水)	身体計測	全学年	2 校時 保健室	<u>※体育着登校。</u> ・靴下は教室で脱いでおくこと。
	視力検査	全学年	2 校時 1 年教室	・眼鏡をかけている人は、忘れずに持つ くこと。 ・コンタクトレンズを使用している生徒は 係の先生に必ず伝えておくこと。
	聴力検査	全学年	2 校時 パソコン室	・静かに待つこと。 ・係の先生から検査の流れについて説明 があるので、きちんと確認すること。
4月 28 日 (火)	心電図検査	1 年生	3 校時 保健室	<u>※体育着登校。(1 年生のみ)</u> ・靴下は教室で脱いでおくこと。
4月 30 日 (木)	歯科検診	全学年	1 校時 保健室	・登校前、お家で歯みがきをしてくること。 ・歯ブラシを持ってくること。 (※朝の会終了後、歯みがきをします。)



☆保健関係書類提出のお願い☆

健康診断の準備に伴い、諸調査票にお子さんの健康状態を記入し、学級担任まで提出をお願いします。

【提出する書類】

- ① 保健調査票（全学年）
- ② 結核問診票（全学年）
- ③ 心臓検診調査票（1年生）

【提出期限】

4月 17 日 (金)

※期限内で提出するよう、

ご理解・ご協力の程よろしくお願ひします。

個人の封筒に入れて
担任の先生まで提出
してください😊



健
康
診
断

1 保健調査票はきちんと
書いたほうがお得！

短い時間で疾病の可能性や
異常をスクリーニングします。

調査票に記入してあることは特に注意し
てみてもらえてお得。



3つ
の
お
得
情
報

2 校医さんへのあいさつでお得

校医さんは次々と大勢の検
診を進めます。うるさかった
りするとさすがの校医さんも
集中力がなくなります。静かな環境と気
持ちのいいあいさつで、最後まで正確に
みてもらえてお得。

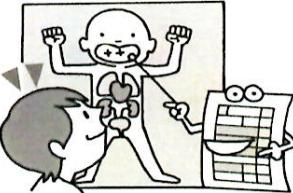


3 早い治療でお得

歯や目、耳、鼻、運動器な
どの疾病は、早く治療を始めれば「治療
期間が短い」「治療費も安い」のでお得。



●保健調査票は
あなたのからだの
大切な手がかりです



●保健調査票は
おうちの人と一緒に
正確に記入しましょう

