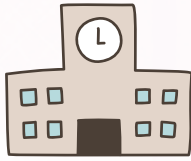


# ほけんだより 4月

2026年4月吉日  
本渡中学校 保健室  
文責：坂本茉綯



ご入学・ご進学  
おめでとうございます



## 遅刻するときは...

- ①遅刻することを保護者からスクリレで7:45までに連絡してもらう。
  - ②登校したら保健室に必ず寄る。
  - ③先生に「出席確認カード」を書いてもらう。
  - ④教室に行き、教科担任に「出席確認カード」を渡す。
- \*16:30を過ぎた登校は出席になりません。

## 早退するときは...

- ①早退することを保護者からスクリレで7:45までに連絡してもらう。
  - ②必ず本人からも担任に伝えておく。
  - ③早退する時間の教科担任に伝えてから学校を出る。
  - ④気をつけて帰る。
- \*連絡なしでの早退はできません。

## 保健室利用のルール

- ①休み時間に利用する。
- ②教科担任、担任の先生に伝えてくる。  
(基本、次の授業の先生に伝える)

\*保健室での休養は原則1時間(1コマ)です。  
1時間(1コマ)休養しても教室に復帰できない場合は基本的に早退となります。

## フッ化物洗口



### マイコップが必要です!

5月下旬から始まります。歯ブラシ、コップの準備をお願いします。  
併せて、給食時に必要なマスクの準備も各家庭でよろしくお願いします。

## ★保健室を利用するときは★



はい 入るときはあいさつをする

しず 静かに過ごす

ものつか せんせい 物を使うときは先生に声をかける

体や心がしんどい時のSOSの場として、保健室はいつでも皆さんをサポートします。ですが、自分自身の困難やストレスに対処する力、回復力も高めていってほしいと思います♡

一緒に笑顔あふれる1年間にしましょう。

## 新学期に向けて生活リズムを整えよう

### 夜更かしはしない



### 決まった時間に起きる



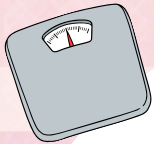
### 朝ごはんを食べよう



### 1日1回の排便習慣

### 適度な運動





# 4月の予定

- 4/16(木) 書類提出
- 4/20(月) 体格測定 (1年生)
- 4/23(木) 体格測定 (2年生)
- 4/24(金) 体格測定 (3年生)



※身体計測の日は  
体操着を忘れずに！



手足の爪も切って  
おいてね！  
チェックします。

## 健康診断がはじまります！

4月は、体格測定、5月からは健康診断が始まります。健康診断では、みなさんのからだの様子や健康状態を調べます。

なぜ健康診断をするのでしょうか。それは、からだの状態や成長の様子がわかるので、異常や病気を早く見つけたり、早く治したりできるからです。また、自分のからだについて知ると、健康に興味が出てきたり、健康に生活するための目標がわかったりします。

健康診断は、みなさんの健康のためにも大切なものです。しっかりと受けましょう。

### しらべること

- 身体計測…身長・体重から、成長の様子はどうか
- 内科…心臓や肺、骨、皮ふの様子、栄養がとれているかどうか
- 運動器…手や足、骨、関節などに異常や病気がないか
- 歯科…歯やあご、歯肉(歯ぐき)に異常や病気がないか
- 耳鼻科…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- 眼科…目や目のまわりに異常や病気がないか
- 視力…目がどのくらい見えているか
- 聴力…耳がどれくらい聞こえているか
- 結核…「結核」という病気のうたがいがいいか
- 尿…腎臓病や糖尿病などのうたがいがいいか



## 学校医さんの紹介



- 学校医：荘田恭聖先生 (荘田医院)  
中村英一先生  
(中村こども・内科クリニック)  
中村弓美先生  
(十万山クリニック)
- 学校歯科医：中嶋敬介先生 (中嶋歯科)  
長野圭子  
(ファミリー歯科)
- 眼科：川原幸雄先生  
(かわはら眼科クリニック)
- 耳鼻科：鳥谷尚文先生 (とりや耳鼻科)
- 学校薬剤師：寺本栄一先生 (港町薬局)

### 保護者の方へ

～災害共済給付制度について～

災害共済給付制度とは、お子さんが「学校の管理下」でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。給付対象となる「学校の管理下の範囲」は以下の通りです。

- ①各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など学校行事中
- ②部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
- ③業間休み、昼休み、始業前、放課後など学校の定めた特定期間中
- ④登校中、下校中
- ⑤その他(学校外での授業、集合・解散場所と住居・寄宿舎との間の合理的な経路など)

負傷(ねんざ・骨折など)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円以上(本人負担分1,500円以上)の場合に給付対象となります。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。

お子さんのけが・病気については、欠席・遅刻や医療機関への受診状況なども含め、なるべく早めに学校までお知らせください。

