

ほけんだより 4月

令和8年4月8日

No.1

津奈木中保健室

徳永さおり



津奈木中学校のみなさんが毎日元気で、楽しく学校生活を送ることができるよう、保健室からお手伝いをさせていただきます。みなさん一人一人との出会いを大切に、明るく元気に過ごしていきたいと思います。

手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当てをするので保健室へ来てください。
ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



相談するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。
他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室って どんなところ？

静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。
保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

勉強するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。

養護教諭ってどんな先生？

ケ ガや病気のときに手当てをしてくれる「保健室の先生」というイメージが強いかもしれませんが、医師ではないので治療は出来ませんが、ケガや病気の一時的な手当ては私の仕事です。悩みごとの相談にのるなど、心のケアもしています。病院や専門の先生を紹介することもあります。



ま た、健康診断や衛生管理などを通して、みなさんが元気に学校生活を送れるようにすること、そして、健康に生きていくための力をつけるお手伝いもお仕事のひとつです。心や体について知りたいときも、気軽に聞きにきてください。



健康診断が始まります

身体測定

【2・3年生】4月14日（火）

【1年生】4月16日（木）放課後

身長・体重・聴力・視力を測定します。

準備：体育服・メガネ（使用している人のみ）



尿検査

【1次】4月14日（火）

【2次】4月28日（火）

【予備】5月8日（金）

朝起きてすぐの尿をとります。



耳鼻科検診（1年生・対象者）

5月15日（金） 13:15～

天神耳鼻科 幡手先生

前日に耳掃除をしておきましょう。

＊2・3年生の対象者

- ・保健調査票で症状があると回答した生徒
- ・聴力検査で聞き取りにくかった生徒

内科検診

六車医院 六車先生

【1年生】5月19日（火） 13:30～

【2・3年生】5月22日（金） 13:30～

体を清潔にしておきましょう。

心臓検診（1年生）

5月21日（木） 10:45～11:50

体は汗をふき、清潔にしておきましょう。

検査前は、しずかに過ごしましょう。

眼科検診（1年生・対象者）

緒方眼科 緒方先生

6月11日（木） 13:55～

使用している人は、持ってきてましょう。

＊2・3年生の対象者

- ・保健調査票で症状があると回答した生徒
- ・視力検査でB以下だった生徒



歯科検診

鶴野歯科 鶴野先生

【1年生】6月2日（火） 13:30～

【2・3年生】6月4日（木） 13:30～

給食の後は、ていねいに歯みがきをしましょう。



＊検診日に欠席の場合は、保護者引率のもと指定病院で検診を受けてもらいます。



【保護者の方へ】

4月8日『保健連絡ファイル』を配付します（1年生は後日配付）

（保健連絡ファイルの中身）

★保健調査票

★結核検診問診票

提出期限：4月13日（木）

提出期限まで短いですが、ご協力をお願いいたします。

