



ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい1年がスタートします。

4月は新しい環境でバタバタと毎日が過ぎていき、自然と体に力が入り疲れやすくなります。

慌ただしいと感じる時こそ深呼吸をして体をほぐしてみましょう。

保健室では、みなさんが1年間元気に過ごせるようにサポートしていきたいと思います。



いつも
大崎逸美です

よろしくお願いします

保健室でできること◎

◎具合が悪い時の一時休養



- 保健室での休養は原則1時間まで

- 1時間目・6時間目の来室は休養せずに早退

体調不良は体からの“疲れたよ”のサインです。

1時間休んでも回復しない・朝から体調が悪い・復帰する授業がない時は、帰宅をしてしっかり休みましょう。体の調子を整えることが心の健康にもつながります。

*体調不良での早退は、下校中の安全確保のためおうちの方にお迎えをお願いします。

*薬は渡せません。普段使用している薬が必要な場合は持参しましょう。

● 保健室での手当は応急処置

継続した手当はできません。絆創膏や湿布の交換が必要な場合は、自分で用意しましょう。

【ケガをして病院を受診したら・・・】

登下校中・体育・部活動でのケガで病院を受診した場合は、保健室に教えてください。

スポーツ振興センターの給付対象となるので、申請書類を渡します。

◎ケガの救急処置

来て洗ってね
傷口は

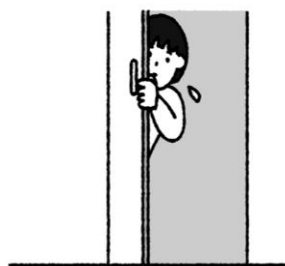


◎体や健康について学ぶ



身長・体重などを計る時は、
一声かけて使いましょう。

◎心配事や悩み等の相談



● 相談はいつでもどうぞ

体のこと、心のこと、悩みや心配ごとがある時はお話しに来てくださいね。

*カウンセリングに興味がある場合は、そっと教えてください。

お願い

***保健室で休養していた時間の授業は欠席扱いになります。**

来室する時は、授業担当(担任)の先生に自分で伝えて来てください。

自分で伝えてくるのは苦手だなあと思う人もいるかもしれませんが、

①自分の所在を知らせる

②体調の様子を把握してもらう

③授業等での連絡を聞く

という目的があります。

自分のために必ず伝えて来室してくださいね！

身体計測



身長と
体重を
はかります

眼科



目の病気や
異常がないか調べます

歯科



歯や歯肉、
歯並び、かみあわせ、
あごの関節などに病気や
異常がないか調べます

聴力



耳がよく
聞こえているか調べます

内科



心臓や肺の音、
栄養状態、皮膚、
背骨や胸の骨の形などに
異常がないか調べます

健康診断が はじまります

尿



腎臓病や
糖尿病などの
病気がないか調べます

運動器



骨、関節、
筋肉などの
運動器に異常や
痛みがないか調べます

耳鼻咽喉科



耳・鼻・
のどに
病気や異常が
ないか調べます

視力



どれくらい
見えているか
調べます

心電図



心臓が
規則正しく動いているか
などを調べます

＜4月の検診予定＞

日付	実施内容	対象	注意事項
14日（月）	身体測定（身長・体重） 視力検査 聴力検査	全学年 全学年 1・3年生	服装：ジャージ ＊眼鏡・コンタクト使用者は 忘れずに持参すること
16日（水）	尿検査	全学年	忘れた場合 8：30までに保健室へ 学校で採尿してもらいます
17日（木）	心臓検診 胸部X線検査	1年生	服装：ジャージ

心臓検診・胸部X線検査の予備日について

4/17（木）に検査を受けられなかった場合は、各自で検診を受けてもらうことになります。
近隣の学校で検診を受けることもできるので、欠席した生徒には後日お知らせします。
他校の日程でも受けられなかった場合には、下記日程の予備日を受診することになります。

○心臓検診

7/3（木）9：30～11：30 桐生市教育センター

○胸部X線検査

7/3（木）、7/4（金） ①8：00～11：30 ②13：00～15：00 群馬県健康づくり財団

保護者の方へ



4/10（木）に保健アンケートについてのお知らせを配付します。（2.3年生の保護者の方が対象）

緊急連絡先の確認やお子様の健康に関する大事なアンケートです。期日厳守で回答にご協力をお願いします。

回答期限

4/14（月）

必ずご確認ください！