

# ほけんだより



令和6年4月10日  
市川市立妙典中学校  
保健室

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。新しい学級では、気持ちも新たにいろいろなことにチャレンジして心とからだを成長させていきましょう。みなさんが健康な学校生活を送ることができるように、このほけんだよりでは様々な健康情報や保健行事をお伝えしていきます。

### 保健室の利用について

- ・保健室は体調がすぐれない時、けがをした時、からだや健康について相談したい時などに利用できます。
- ・体調不良で保健室を利用したい時は、担任の先生または授業担当の先生（休み時間は次の授業の先生）に申し出て、保健室来室連絡カードを記入してもらいます。
- ・体調不良の休息は原則1時間以内とし、回復がみられない場合は早退となります。ただし、コロナやインフルエンザ等の感染症対策として、感染が疑われる発熱等のかぜ症状がある場合は、速やかに早退となることもあります。
- ・事故防止のため、内服薬は与えられません。
- ・保健室で休養した日は、原則として部活動などの課外活動はせず、帰宅し安静にしてください。



### 保健関係書類ご協力のお願い

4月当初は提出物が多く、お忙しいと思いますが、保健関係書類への記入・提出をお願いいたします。緊急連絡カードの連絡先は、必ず連絡の取れる連絡先を複数ご記入ください。万一の体調不良による早退、けがなどで緊急の病院受診の際に必要なになります。(提出締め切り・1年:15日、2・3年:12日)

- |   |       |
|---|-------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・保健調査票</li><li>・緊急連絡カード</li><li>・結核健康診断問診票</li><li>・心疾患調査票(1年生のみ)</li></ul> | } 全学年 |
|---|-------|

お子さまの健康面に関する詳細確認などで、保健室から担任を通じて、または直接ご連絡することもありますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 朝の健康チェックを あわただしい してみてください

<input type="checkbox"/> すっきりと目覚めましたか？ 	<input type="checkbox"/> トイレに行きましたか？ 	<input type="checkbox"/> からだの調子の悪いところはありませんか？ 
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べましたか？ 	<input type="checkbox"/> せいけつな服装ですか？ 	<input type="checkbox"/> 忘れ物はありませんか？ 
<input type="checkbox"/> 歯をみがきましたか？ 	<input type="checkbox"/> せいけつなハンカチやティッシュを持ちましたか？ 	

朝の健康チェックや身の回りの準備は、おうちの方に任せるのではなく、自分でできるようにしましょう。昨年度の早退者は、学校に来る前から体調が悪かったという人が大半でした。

◎一日元気に過ごせるように、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

# 定期健康診断日程 4月・5月

日にち	曜日	検診名	対象	時間
4/11	木	発育測定 視力検査 運動器検査	3年生	1.2時間目
4/12	金		2年生	
4/15	月		1年生・みのり	
4/16	火	聴力検査	1・3年生・みのり	1～5時間目
4/24	水	聴力検査(再)	16日未実施または再検査者のみ	2時間目
4/25	木	眼科検診	1・3年・2年一部	9:00～12:00
4/30	火	歯科検診	3年生・2年1～4	9:00～12:00
5/2	木	内科検診	みのり・1年生	13:30～
5/10	金	心電図検査	1年生	8:30～
5/13	月	尿検査	全員	8:45までに教室で回収して保健室へ
5/23	木	尿検査予備日	13日未提出者	8:45までに教室で回収して保健室へ
5/24	金	歯科検診	みのり・1年生・2年5～8	9:00～12:00
5/27	月	耳鼻科検診	3年生・2年一部	13:30～15:00
5/29	水	内科検診	3年生	9:00～12:00
5/30	木	内科検診	2年生	9:00～12:00
5/31	金	心電図救済	1年生未実施者(近隣学校でも受けられなかった者)	七中or市役所

お世話になる学校医の先生方

## 内科

平川 誠 先生 (ひらかわクリニック)  
 竜崎 崇信先生 (竜崎医院)  
 崔 馨 先生 (妙典内科クリニック)

## 歯科

渡辺 誠司 先生 (渡辺歯科)  
 八木 幹彦 先生 (八木歯科)  
 五明 秀行 先生 (五明歯科)  
 竜崎 崇仁 先生 (竜崎歯科)

## 耳鼻科

柳川 かおり先生 (藤田耳鼻咽喉科)

## 眼科

竹林 宏 先生 (竹林眼科)



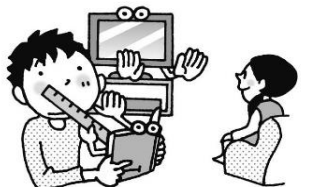
各検診終了後、異常の疑いがある人には「お知らせ」を配付します。できるだけ早めに医療機関を受診してください。

学校の健康診断結果に異常がなくても、気になる症状などがあれば、早めにかかりつけの病院を受診することをおすすめします。



### 視力が下がっていたら…

目の使いすぎと見るものが近すぎるのは、あまりよくありません。



本やパソコンの画面からは30cm以上、テレビの画面からは2m以上はなれる。



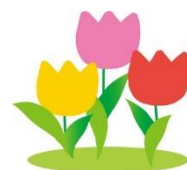
暗がりの中で、勉強や読書をしない。



ゲームやパソコンは、1時間以上続けない。

こんなことに注意しましょう

♥ときどき遠くを見たり、まぶたを閉じたりして、目を休ませましょう。



※ 市川市では、新しい健康診断の手引きとして「市川市児童生徒のプライバシーや心情に配慮した健康診断の指針」を作成しました。詳しくは、市川市ホームページをご覧ください。