

保健だより 4月

令和7年度 4月号
国府中学校 保健室



入学・進級おめでとうございます。新学期が始まりました。ワクワクしている人もいれば、不安を感じている人もいるかもしれません。みなさんが新しい環境でも元気に歩み出せるように、保健室から応援しています。

健康で過ごすために

自分の健康を守るのは誰でしょう？それは、あなた自身です。必要なことを学んだり、部活動や趣味に打ち込んだり、友達と仲良く過ごしたりするために、健康であることが大切です。自分の健康を守るためには、健康診断で自分の健康状態を知ることがとても大切です。学校の健康診断では、みなさんの「今」の健康状態をチェックするとともに、生涯にわたって、より健康に過ごすためにはどうしていけば良いのかを学ぶ機会でもあります。



健康診断の目的



体の状態や成長の様子を
チェックする



自分の体や健康について知り、
興味をもつ



異常や病気を早期発見し、
早期治療できる



健康に生活するための
目標が分かる

4月の健康診断スケジュール

1学期は、たくさんの健診が予定されています。保健だよりや各学級での前日指導でよく確認し、注意事項に気をつけて、健診を受けましょう。

日時	内容	対象	準備物・注意事項
11日(金)5・6校時	身体測定 (身長・体重・視力・聴力)	全校生徒	夏の体操服、ハンカチ メガネ(使っている人)
18日(金)13:30～	内科健診	2年1・2組	夏の体操服 ※指の爪を切っておきましょう。
25日(金)13:30～		2年3～5組女子、3年女子	
28日(月)13:30～		2年3～5組男子、3年男子	
30日(水)13:30～		1年1・2・3組	
5月1日(木)13:30～		1年4・5・6組	

【健康診断を受けた後は・・・】

- 自分の結果をきちんと知っておきましょう。
- 受診の必要がある人は早めに病院へ行きましょう。

保健室のルールとマナー

保健室を利用したい時には、必ず学級担任又は教科担任の先生に伝え、保健室来室カードを記入してもらいます。(緊急度の高いけがや病気の場合を除く)

保健室を利用できる時

【体調が悪い時】

一時的な休養ができます。
(原則、1日1時間まで)

※回復しない場合は、早退をさせます。



【学校でけがをした時】

応急手当をします。

※受診の必要がある場合は、家庭に連絡します。

※緊急性が高い場合は、救急車を要請します。

【悩みや困りごとがある時】

話を聞いて、対応策と一緒に
考えます。



【体の成長や心・性について知りたい時】

参考になる本や資料を置いています。

休み時間や放課後に来室してください。



利用時のマナー

- ・入退室する時にはあいさつをしましょう。
- ・来室した理由(要件)を伝えましょう。
- ・用事のある人だけ来室しましょう。

落ち着いた環境で休養や手当が
できるようご協力をお願いします。



☆保健室には、さまざまな理由で来室する人がいます。ルールやマナーを守って利用しましょう。

毎日の健康観察

- 毎朝、ご家庭で健康観察を行い、発熱等がある場合は自宅で休養し、様子をみてください。
- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。
- 学校には、水筒・ハンカチ・ティッシュを持参しましょう。
- 伸びたままの爪はケガに繋がります。爪はきちんと切っておきましょう。

※学校では、学級担任や教科担任等が登校時や授業開始時等に健康状態を観察します。

保護者のみなさまへ

今年度も保健室では、国府中学校の子どもたちの心身の健康管理に努めて参ります。
よろしくお願いいたします。

さて、保健関係の大切な書類の提出についてお知らせいたします。

① 保健関係ファイル 提出締切 1年生:4月14日(月)、2・3年生:4月11日(金)

文書を確認していただき、必要事項にご記入のうえ、提出をお願いいたします。

※各学年で色別のファイルへ入れてお配りしています。記入されましたら、そのままファイルに入れて、提出をお願いいたします。

② 日本スポーツ振興センターへの加入と更新について

保健関係ファイルに詳細を載せたお知らせを同封しています。ご確認ください。