

保健だより

平成30年4月6日
中野区立第八中学校
養護教諭 中角友紀

進級おめでとうございます

穏やかな春の陽気に包まれて新年度がスタートしました。新しいクラスや新しい友達、先生方との出会いを大切に、これからの1年間、心と体の健康に気をつけながら、楽しく学校生活を送っていきましょう。

環境が変わると、緊張もあり、疲れもたまりやすくなります。十分な睡眠と栄養をとって、早めの休養を心がけて疲れをためないようにしましょう。

こんな時は保健室へ

けがをしたとき
(応急手当)



※学校でのけがに
対応します。

体調が
すぐれないとき



※保健室では内服薬
はあげられません。

心配事や悩みなど
を相談したいとき



体や健康について
知りたいとき



おしえてほしいこと

- ◆いつ (いつから)
- ◆どこで
- ◆何をして
- ◆どうなったのか (どこが・どんなふうに)



状況をくわしく
おしえてください♪

守ってほしいこと

～みんなが気持ちよく使えるように、ルールを守って利用しましょう！～

- ◆緊急時を除いて、休み時間に利用する。
- ◆保健室の薬品や器具類に勝手にさわらない。
- ◆上履きは、そろえて保健室の入口に置く。



くわしくは、「保健
室の使い方」を読
んでください！

みなさんが元気に学校生活を送れるよう、心と体の健康のサポートをしていきます養護教諭の中角 友紀 (なかつの ゆき) です。今年度より第三中学校からきました。よろしくお願ひします。

※裏面もあります。

提出物のお願い

- ① 保健調査票 … 緊急連絡先など、訂正がある場合は赤ペンで記入してください。
裏面の「4. 現在の健康状態」もご記入ください。
- ② 結核検診問診票 … 質問の該当する欄に○を記入してください。
- ③ 運動器検診保健調査票 … 質問の該当する欄に○を記入してください。

★提出締め切り日・・・**4月10日(火) 封筒に入れて提出**

4月の保健行事予定

日時	検診内容	注意事項
4/19 (木) 9:00~	耳鼻科検診、眼科検診	髪の毛は耳にかからないように留める。
4/23 (月) 13:30~	2・3年生 内科検診	体育着を持参する。

校医の先生方

- 《内科》 由良 明彦 先生 (美穂診療所) ..
《歯科》 藤森 理 先生 (船坂歯科医院) ..
 落合 聡 先生 (落合歯科医院) ..
《眼科》 浜野 薫 先生 (浜野眼科医院) ..
《耳鼻科》 西山 明雄 先生 (西山耳鼻咽喉科医院) ..
《薬剤師》 高野 多津子 さん



定期健康診断を中心にお世話になります。

保護者のみなさまへ

年度初めは、保健関係の書類をたくさん配布しております。ご記入していただく書類も多く、お手数をおかけしますが、いずれもお子様の健康状態の把握のために重要な資料となります。ご確認及びご記入の上、必ず期日までにご提出くださいますようお願いいたします。

至らない点もあるかと思いますが、ご質問やご不明な点等ございましたら、お気軽に学校までご連絡いただけたらと思います。

4月の保健目標

健康診断を正しく受けよう

