

保健だより

令和7年4月9日
浦安市立富岡中学校
保健室



ご入学・ご進級おめでとうございます。
美しい花が咲きほこり、新学期がスタートしました。
新しいクラスや新しい先生、新しい友達…と新鮮でドキドキの毎日ですね。
睡眠をしっかりとるとともに、ほっとできる時間も大切にしてください。
思いやりの心で、みんなの笑顔が咲きほこる1年になりますように……。

～今月の保健目標：自分の健康状態を知ろう！～

健康診断がはじまります！

検査項目	月日・時間	1年	2年	3年	I 組	注意事項
身長、体重	4月中に行います。	○	○	○	○	・体操服で行います。
視力	4月14日(月)	○	○	○	○	・メガネ、コンタクトを着けている人は着けたまま行いますので忘れずに。 ・コンタクトレンズをしている人は、自分の検査の時に「<u>コンタクトをしています</u>」と担当の先生に伝えてください。
聴力		○		○	1,3年	
歯科検診	4月17日(木) 8:40～	○	A・B		○	・朝の歯みがきをていねいに。
	4月18日(金) 8:40～		C・D	○		
内科検診	4月21日(月) 13:30～	男子	男子	男子		・髪は背中にかからないように結ぶ。 ・体操服を忘れずに。
	4月22日(火) 13:30～	女子	女子	女子		
尿検査	4月23日(水) *予備日:5月13日(火)	○	○	○	○	・朝の会終了後に保健室へ提出。 ・4月22日(火)に容器を配付します。 ・2次検査 5月28日(水) ・最終予備日 6月10日(火)
眼科検診	4月24日(木) 13:30～	○	○	○	○	
耳鼻科検診	4月30日(水) 13:30～	○			1年	・耳掃除をしておきましょう。 ・髪が耳にかからないようにしてきてください。
心音心電図検査	5月7日(水) 11:50～	○			1年	・ジャージ・短パンを忘れずに。
脊柱側彎症検査	6月10日(金) 11:10～	○			1年	・体操服を忘れずに。

【❖保護者の方へ】

保健関係の書類【健康調査票(全学年)、結核問診票(全学年)、心疾患調査票(1学年)・日本スポーツ振興センターの「災害共済給付」への加入同意書】(1学年)を配付しました。4月14日(月)までに学級担任に提出してください。記入漏れのないようにお願いいたします。

学校医の先生方を紹介します。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師として、みなさんの保健管理・保健教育に携わってくださる先生方です。

健康診断・健康相談などいろいろな機会にお世話になります。検診などでお会いした時は、元気に挨拶をしましょう！

内科	犬尾 公厚 先生	新浦安医院
	本橋 尚子 先生	明海皮ふ科
眼科	稲垣 圭司 先生	イナガキ眼科
耳鼻科	阿久津 勉 先生	阿久津耳鼻咽喉科
歯科	三浦 克行 先生	
	南 克行 先生	さくら通りみなみ歯科医院
薬剤師	小林 陽子 先生	とみおか薬局



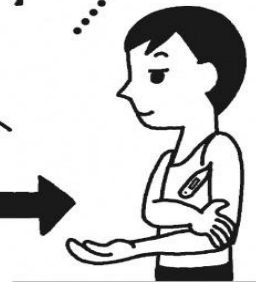
自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の
健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の
測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- ☐ 熱はないか
- ☐ 体のだるさはないか
- ☐ 咳は出てないか
- ☐ のどの痛みはないか
- ☐ 鼻水、鼻づまりはないか
- ☐ 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- ☐ 下痢、便秘をしてないか
- ☐ 吐き気、気持ち悪さはないか
- ☐ 睡眠は足りているか
- ☐ 食欲はあるか

【体温を測るときは】



☆こまめに手洗い・うがいをしましょう。

☆咳が出たり、かぜの症状が出ていたりする場合は、マスクをするなど、咳エチケットを心がけましょう。

☆いつも換気をすることを続けましょう。

君たちが歩くとき
宮澤 章一

君たちが歩くとき
君たちは一人ではない
隣にも 前にも 後ろにも
君たちの仲間がいる

仲間のすべてが 汗だらけの顔で笑う
仲間のすべてが 信じあう声で歌う
その顔にかがやく 君たちの希望
その声が呼ぶ 君たちの未来

君たちの心のカメラは
大自然のようこびをとらえ
人間同士を結びつけるきずなの太さを写す

君たちが歩くとき
君たちは一人ではない
隣にも 前にも 後ろにも
同じ道を行く仲間がいる
互いに支え合う仲間がいる

◇保護者・生徒のみなさんへ

養護教諭の“佐伯 則子”です。みなさんがからだも心も元気に過ごせるように応援していきます。
心身の健康や学校生活等で心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

