

保健だより

令和6年4月10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…と緊張し疲れることもあると思います。

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15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「コンタクトをしています」と担当の先生に伝えてください。
聴力		○		○	1,3年	・耳掃除をしておきましょう。
歯科検診	4月18日(木) 8:40～ 5月17日(金) 8:40～	○	A・B C・D		○	・朝の歯みがきをていねいに。
耳鼻科検診	4月23日(火) 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。
内科検診	5月20日(月) 13:00～ 5月21日(火) 13:30～	男子 女子	男子 女子	男子 女子	○	・髪は背中にかからないように結ぶ。 ・体操服を忘れずに。
眼科検診	4月25日(木) 13:30～	○	○	○	○	
尿検査	4月25日(木) *予備日:5月15日(水)	○	○	○	○	・朝の会終了後に保健室へ提出。 ・4月24日(水)に容器を配付します。 ・2次検査 5月30日(木) ・最終予備日 6月18日(火)
心音心電図検査	4月30日(火) 11:50～	○			1年	・ジャージ・短パンを忘れずに。
脊柱側彎症検査	5月31日(金) 8:50～	○			1年	・体操服を忘れずに。

【◆保護者の方へ】

健康調査をお配りしましたので、該当学年の欄にご記入をお願いいたします。その際、女子の月経随伴症状などで相談したい場合等もご記入ください。

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	浦安病院
	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



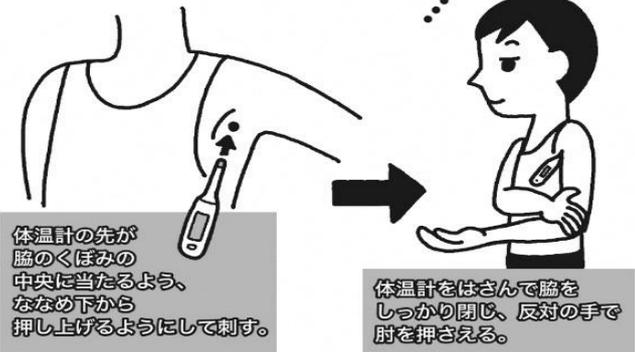
自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

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】



体温計の先が
脇のくぼみの
中央に当たるよう、
ななめ下から
押し上げるようにして刺す。

体温計をはさんで脇を
しっかり閉じ、反対の手で
肘を押さえる。

☆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
大自然のよろこびをとらえ
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。富岡中は4年目になります。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。

