



ほけんだより4月



NO.1

令和7年4月7日
八千代町立東中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度も始まり、何事にもやる気があふれている人も多いと思います。4月は、新しい出会いや環境の変化で、心身共に疲れやすくなります。翌日まで疲れを引きづらないように、しっかりと休む時間を作りましょう。

これから1年間、皆さんの心と体が健康に過ごせるよう、保健だよりでは、健康に役立つ様々な情報をお届けしたいと思っています。マチコミ配信となりますので、ご家族で確認していただけたらと思います。よろしくお願いたします。

4月の保健目標 自分の健康生活を 知ろう

養護教諭の 猪瀬沙織 です。

皆さんの ところ と からだ の健康をサポートしていきます。何か気になったことや困ったことがあったら、気軽に保健室にきてください。よろしくお願いします。



手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。
ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



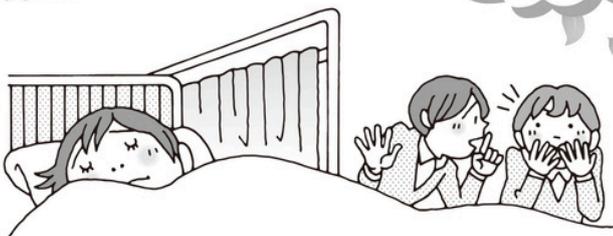
相談するところ

悩 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。
他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室って どんなところ？

静か_なところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。
保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さず、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

勉強_{する}ところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。

健康診断がはじまります

月 日	時 間	項 目	対象者	場 所
4/9(水)	2・3校時	身体測定(身長・体重) 運動器検査 視力検査 聴力検査(2年除く)	全学年	身:生徒ホール 運:大会議室 視:各教室廊下 聴:音楽室
4/15(火)	8:30まで	尿検査 一次	全学年	保健室
4/22(火)	8:40~	内科検診(男子:加藤先生)	全学年男子	保健室
4/30(水)	8:40~	内科検診(女子:任先生)	全学年女子	保健室



お世話になる学校医の先生方です



学校医 加藤 徹男 先生

(西南医療センター附属八千代診療所)

学校医 任 明夏 先生 (筑波大学附属病院)

学校歯科医 大久保 静 先生 (大久保歯科医院)

学校歯科医 野村 哲也 先生 (野村歯科医院)

学校薬剤師 堀 越 有 香 先生 (よつば薬局)

よろしくお願ひいたします。

給食後の歯みがきを 実施しています



むし歯・歯周炎予防のために、給食後の全校一斉歯みがきを実施しています。

各自、「歯ブラシ」「コップ」の用意をお願いします。

歯みがきの習慣を身に付け、歯と口の健康を保ちましょう。



保健関係書類の提出は
4月10日(木)までです!

回収袋に入れてお渡しした

- ・保健調査票
- ・保健用緊急連絡票
- ・内科検診のための事前問診票
(女子のみ)
- ・心臓病検診問診票(1年のみ)
- ・日本スポーツ振興センター加入申込書
(1年のみ)

を、記入漏れ・押印漏れの無いよう確認していただき、学級担任まで提出してください。学校生活・健康診断のために必要となりますので、ご協力お願いいたします。

毎朝、自分の体調を チェックしよう

体のだるさは?

熱は?

食欲は?

睡眠不足は?

どの部分が痛い?
どこは?

元気いっぱい?

うんちは?

