

笑顔 保健だより

矢掛中学校 保健室 令和7年4月

にゅう がく しん きゅう
入学・進級
おめでとうございます

85名の新入生を迎えて、全校生徒 245名で新学期のスタートです。2・3年生もクラス替えとなり、新しい友達、新しい生活…。たくさんの「新しい」に出会うみなさんはわくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか。早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。保健室からも、みなさんのことを応援しています。まずは早く寝ること、そしてしっかり栄養をとることが大切です。心も体も健康で元気いっぱい的一年を過ごしましょう！

保健目標
自分の発育や
健康状態を知ろう！



養護教諭の堀江です。

みなさんが健康で安心して学校生活を送れるように保健面からお手伝いをしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。
職員室の入口の一番近い席または保健室にいます。けがをした時、体調が悪い時、相談したい時など声をかけてください。
保護者の皆さんもお気軽に声をかけてください。



内科検診 栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？	眼科検診 目や目の周りに病気や異常がないかな？	耳鼻科検診 耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？	歯科検診 歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？
身体測定 身長・体重どれくらい成長したかな？	健康診断が始まります からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。		視力検査 メガネをもっている人は忘れずに！
聴力検査 前日には耳掃除をしておこう！	尿検査 腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？	その他、学年によっては心電図や結核の検査をすることもあります。先生の指示をよく聞いて各検査に臨んでください。	

1年生の 保護者のみなさまへ

学校へ提出していただく保健関係の各書類は、直接保護者のみなさまに面談でお聞きする代わりに、健康情報を知るためのものです。お子様のふだんの健康状態について、一緒に話しながら、正確にご記入ください。学校や学校医が正しい判断をするために、役立てたいと思います。
たくさんの書類があって申し訳ありませんが、よろしくお願いします。

提出〆4月14日(月)

書類についてのお願い

とも 友だち づく の 第一歩 は
『おはよう！』

おはよう 入学・進級おめでとう
「こんにちは。新しい友だち、できるかな？」とドキドキソワソワしている人も多いかもしれませんね。
そんな人は、ぜひ自分から「おはよう！」とあいさつをしてみましょう。

自分からあいさつをすると
仲良くなりたい気持ちを伝えられる

「自分に興味を持ってくれている」と感じると誰でも嬉しいもの。目を見て明るく声をかけてみてください。

相手も自分も明るい気分になれる
相手が嬉しそうに返してくれば、自分の気分もアップ♪ そこから話が広がれば、グッと仲良くなれるかも。

友だちと
楽しい学校生活を
送ってくださいね♪

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。

みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して...!!

① けがの応急手当や具合が悪いときの一時休養に
先生にことわってから利用しましょう

② 自分の体や健康について知りたい時・調べたい時
ベッドで休んでいる人もいます。静かに利用しましょう

③ 悩みをかかえている時に
保健室にあるものはひと声かけてから使いましょう

～健康診断のルールを守りましょう～

- ①「見ない」……あなた自身はそうでなくても、見られるのがいやな人もいます。他の人の検診の様子や結果は、絶対にのぞかないようにしましょう。
- ②「言わない」…他の人の体格や健康状態について、絶対にからかったりしないようにしましょう。からかわれた人は、とても傷つくかもしれません。