

ほけんだより 4月

4月の保健目標

健康診断を受け、自分のからだについて知ろう

令和6年4月11日
北区立都の北学園
保健室（前期・後期課程）

ご進級おめでとございます。

9学年がそろい、都の北学園で新しい生活が始まりました。本校では、養護教諭3名（前期課程2名、後期課程1名）で、児童生徒のみなさんの心と体が健康に、学校生活を安心して過ごせるようにサポートしてまいります。

1年間、どうぞよろしくお祈りします。

南校舎1階に、前期課程と後期課程の保健室がそれぞれあります！

前期課程のみなさんは右側の保健室を、後期課程のみなさんは左側の保健室を利用しましょう(*^o^*)

保健室ってこんなところですよ！

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふう」にケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



保健室では、あいさつをしっかりして、名前を伝え、「いつから・どこが・どのように具合が悪いのか」を伝えられるようにしてくださいね。

授業中に、保健室を利用するときは

「保健室利用カード」が必要です！






担任の先生または、休む教科の先生に、「保健室利用カード」を記入してもらって来室してください。

自分の居場所をはっきりさせて安全が学校生活を送ったり、体調管理をしたりするために必要です！

保健室は、みんなが使う場所です。誰もが居心地良く過ごすために、他の保健室利用者のことを思いやりながら過ごしてほしいと思います。ご理解・ご協力よろしくお祈りします。

保健室利用カード	
月 日	年 組 氏名
授業組番号	
【入室時刻】	【退室時刻】
授業中（ ）	休憩中・その他（ ）
【症 状】	
内科：気分不良 頭痛 腹痛 嘔気 嘔吐 眩暈 眩 寒気 熱	
外科：切り傷 切り傷 打撲 擦傷 突き指 関節痛 熱傷 湯火傷	
その他（ ）	
【原 因】	
疲労 冷え 暑さ 脱水 睡眠不足 生活の乱れ 風邪 心疾患	
その他（ ）	
【処 置】	体温 . °C 脈拍 回/分
冷め法 温め法 固定 絆創膏 止血 異物除去 保護指環 指輪	その他（ ）
【校内連絡】	
<input type="checkbox"/> 様子を確認しながら授業を受けさせてください。 <input type="checkbox"/> 一時的に休ませました。（当該科目・体育は参加できません。） <input type="checkbox"/> (南たん庄・保冷剤・任返袋等) の返却をお願いします。 <input type="checkbox"/> (放課後・翌日、) 保健室へ来るよう確認してください。 <input type="checkbox"/> (養護教諭) より、家庭へ連絡しました。 <input type="checkbox"/> 医療機関の受診が必要です。（緊急・放課後） <input type="checkbox"/> 早退します。	
保健室	教務主任 担任 保健室

学校医の先生を紹介します！


	前期課程	後期課程
内科 	田村 彰教先生（たむら内科クリニック）	八木 和郎先生（八木病院）
眼科 	八木さえ子先生（八木病院）	木村 実先生（木村眼科）
耳鼻科 	中村 弦先生（中村耳鼻咽喉科クリニック）	田中 豊先生（せいおん耳鼻咽喉科）
歯科 	高橋 利幸先生（東京歯科クリニック）	小川 享宏先生（小川歯科医院）
薬剤師 	福岡 宏幸先生	

健康診断が始まります！

定期健康診断は、病気の心配や疑いのあるものを見付けるためです。詳しい診察が必要な場合には「健診結果のおしらせ」をお渡ししますので、早めに専門医に診てもらいましょう。

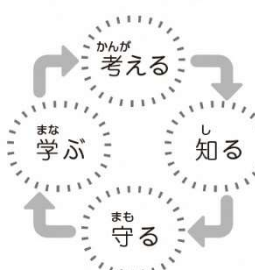
— 4月の予定 —

日にち	時間	健康診断項目	対象者
4/ 9 (火)	1～4校時	身体測定	5・6年生
4/ 11 (木)	1～4校時	身体測定	3・4年生・6組
4/ 15 (月)	9:00～（前期） 13:20～（後期）	心臓検診	1・4・7年生 転入・経過観察者
4/ 16 (火)	1～4校時	視力検査	6年生
4/ 17 (水)	1・2校時	身体測定（視力・聴力検査）	7・8・9年生
4/ 18 (木)	1～4校時	視力・聴力検査	5年生
4/ 19 (金)	2～5校時	視力検査	4年生
4/ 19 (金)	13:30～	内科・結核・運動器検診	7年生
4/ 22 (月)	1～4校時	身体測定	1・2年生
4/ 23 (火)	1～4校時	視力・聴力検査	3年生・6組
4/ 23 (火)	13:30～	耳鼻科検診	7・8・9年生
4/ 24 (水)	1～4校時	視力・聴力検査	2年生
4/ 25 (木)	1～4校時	視力・聴力検査	1年生
4/ 30 (火)	13:00～	眼科検診	4・5・6年生



健康診断 4つのステップ

まいとし かなら
毎年4月に必ず
ある「健康診断」。
こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。



かんがえる 保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。

し 知る いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

まも 守る 詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

まな 学ぶ より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。

