

ヘルシーウェイ

Hello how are you doing?
R8. 4. 9
幸田中学校 保健室
No. 1
Hello how are you doing?

<4月の保健目標> 自分の健康状態を知ろう



全校生徒517人で、令和8年度がスタートしました。
今年度の目標は、何ですか？心新たに、この1年の過ごし方を考えていること
でしょう。私は「みんなが、元気で、楽しく学校生活を送ることができる」よう
に願っています。誰もが自分の中にもっている「伸びる力」、「元気のもと」が十
分に発揮できるよう、少しでも保健室がお役に立てるとよいと思っています。



新しい学年の生活を順調にスタートさせるために、早寝早起きを心掛けたり、朝食をしっかり摂ったりす
るなど、体調管理に気を付けてください。また、発熱や体調不良の症状がある場合は、無理をせず、自宅で
ゆっくり休養、または必要に応じて医療機関を受診するようにしてください。

健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス
事前のお知らせをよく読んで
積極的に受けましょう

～身体測定～

- 服装 半そで体操服、ハーフパンツ
持ち物 健康手帳（P.3に記入）、筆記用具
めがね（持っている人）、
ハンカチ（視力検査時の遮眼子の代わり）
※コンタクトの人は、つけたままでよい。
めがねの人は裸眼も測定する。
測定場所 会議室、調理室（身長・体重）
第1、2音楽室（視力）
図書室（聴力）※1・3年のみ



<健康診断の日程>

- 4月 9日（木）保健関係書類配付
13日（月）身体測定（1年）
心電図検査（1年）※予備日22日
14日（火）身体測定（2年）
15日（水）身体測定（3年）
16日（木）内科検診（1年）
21日（火）尿検査一次※予備日5月7、8日
23日（木）内科検診（2年）
5月 20日（水）耳鼻科検診（2年）
21日（木）内科検診（3年）
26日（火）尿検査二次※予備日6月10、11日
6月 10日（水）血液検査（1・2年希望者）
11日（木）眼科検診（全校）
25日（木）歯科検診（全校）

*色覚検査について(対象:1年生)

定期健康診断の項目には入っていませんが、眼科
検診前に行うアンケートの「色が見分けにくいこと
がある」が「はい」の人に、後日色覚検査の希望調
査を行います。（10月頃実施予定）また、1年生以
外の学年についても希望があれば実施します。詳し
くは後日ヘルシーウェイ（保健だより）にてお知ら
せいたします。



よろしくお願いします

- ★養護教諭の伊藤瑠美です。みなさんが
元気に学校生活を送れるよう、健康づく
りのサポートをしていきます。困ったと
きは気軽に声を掛けてください。
- ★今年度も週1日保健室のお手伝いに
来ます、非常勤養護教諭の志賀美智代で
す。みなさんが元気に楽しくすごせるよ
うにお手伝いします。よろしくお願いします。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方の紹介

内科	こうた内科クリニック	稲垣 佑祐 先生
眼科	こうた眼科クリニック	内藤 賢吾 先生
耳鼻科	三崎町うえじ耳鼻咽喉科	石田 正人 先生
歯科	あいみ歯科	田所 克裕 先生
薬剤師		志賀 正綱 先生

- ◆ お子さんの健康上のことについて、心配なこと、知っていてほしいこと等がありましたら、お早めに担任または養護教諭までお知らせください。
- ◆ 学校で大きなけがをした際や体調不良等によりお迎えを依頼する際、保護者の方へ電話連絡させていただくことがあります。緊急連絡先に変更がありましたら、その都度、担任へ連絡してください。
- ◆ 新年度をスタートするにあたり、提出していただく書類がたくさんあります。お子さんが健康、安全に学校生活を送るための大切な資料となります。お忙しいと思いますが、内容をご確認の上、期日までの提出にご協力をよろしくお願いいたします。



【全校】

- 健康調査票
- 結核健康診断問診票

健康の記録等の記入、
かかりつけ医等の訂正
をお願いします。

保健関係書類提出日
各学年の提出期限 厳守

【1年】

- 学校心臓健診問診票
- 日本スポーツ振興センター加入同意書

<欠席等の報告が

Google フォームで行えます！>

本校ではGoogle フォームによる欠席等の報告を実施しています。昨年度とは QR コードが違っていますので必ず今年度の QR コードを読み込んでください。詳しくは別紙のお知らせをご参照ください。

欠席や遅刻などの連絡は、お子さんの健康、安全を守るためにとっても大切です。必ず保護者の方から連絡していただくようお願いいたします。



日本スポーツ振興センター災害共済給付について

学校の管理下（授業中、登下校中、部活動中など）でけが等をし、医療機関にかかった場合、医療費の給付を受けることができます。

1年生には、日本スポーツ振興センター災害共済加入にかかわる同意書を本日付でお配りしています。2・3年生は昨年度からの継続加入となります。共済掛金（460円）は、学年会計より引き落としさせていただきますので、ご了承ください。

なお、医療費申請の際には、学校から指定の用紙をお渡ししています。詳しくは学校までお問い合わせください。

◆感染症対策の基本は「手洗い」です◆

外から帰ってきた時やトイレの後、食事の前後など、こまめに手洗いをしてください。

石けんでの手洗いが終わったら、清潔なハンカチでよく拭きましょう。ハンカチは必ず持参し、毎日きれいなものに取りかえるようにしてください。

①手洗い **正しい手の洗い方**

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪を外しておきましょう

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。