



2022年4月6日 小金井市立緑中学校 保健室

皆さん、ご進級おめでとうございます。4月は、新しい教室、新しい友達への期待や楽しみな気持ちでいっぱいだと思います。しかし、同時に、慣れない環境で緊張し、疲れを感じやすく、体調を崩しやすい時です。無理をせず、少しずつ自分のペースで頑張っていきましょう。

今年度、緑中の養護教諭に着任しました山口美里です。皆さんが心も身体も元気に学校生活を送れるよう、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。怪我をしたときや体調が悪いとき、相談があるときなど皆さんを支えていきます。



保護者のみなさま

お子様のご進級、おめでとうございます。保健室では、生徒たちが安心して、からだもこころも健康に学校生活を送れるようサポートしていきます。

毎年、年度初めには、たくさんのお問診票や調査票の記入をお願いしています。これは、健康で安全な学校生活を送るための基礎情報となる、大切な物です。疾患や健康状態について、立ち入った内容をお尋ねする場合がありますが、ご記入いただいた個人情報については保健室で管理し、関係者以外には開示しません。目的をご理解の上、健康の様子についてなるべく詳しく、正確にご記入くださいますようお願いいたします。

今日お配りしたもののうち、ご提出いただく書類は以下の通りです。

《2, 3年生》保健調査票・結核健診問診票

…新学年の欄に、現在の健康状態を記入してください。

整形外科の欄にチェックをつけた場合には、運動器検診の受診対象者になります。

本日お配りした書類の提出締め切りは4月8日(金)です。

お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力よろしくお願いいたします。



自分の健康は自分で守る！

中学生の皆さんには、『自分の健康は自分で守る』ということをお心掛けてもらいたいです。毎朝、健康観察をしっかりと、自分のからだやこころについて知っておきましょう！健康な状態とは一人ひとり個人差があります。健康かどうかのポイントはいつもと何か違ったところはないかな？と考えてみることです。

将来にわたって、大切なのは健康であることだと思います。そのためには、皆さん一人ひとりが自分のからだやこころに興味をもち、元気に過ごすための方法を知って、改善していくことが大切です。もし、体調を崩してしまったり、けがをしてしまったりした時にはなぜそうなってしまったか、一緒に考えていきましょう！そして、食事・睡眠・運動をバランスよく、生活リズムを整えて、毎日を過ごしていきましょう！

健康診断の予定



月	日	曜日	検診名	対象者	時間・場所
4	12	火	身体計測	全学年	1・2校時 体育館・図書室
4	15	金	内科検診	3A・B	13:10~ 保健室 体育着着用
4	18	月	尿検査①	全学年	朝学活で担任が集めて 保健室に提出
4	18	月	内科検診	3C・D・E	13:10~ 保健室 体育着着用
4	19	火	尿検査①予備日①	未提出者	登校したらすぐに 保健室に提出
4	19	火	内科検診	2A・B・C	13:10~ 保健室 体育着着用
4	20	水	眼科検診	全学年	9:30~ 保健室
4	22	金	尿検査①予備日②	未提出者	登校したらすぐに 保健室に提出
4	22	金	内科検診	1A・B・C	13:10~ 保健室 体育着着用
4	25	月	内科検診	2D・E・F	13:10~ 保健室 体育着着用
4	26	火	内科検診	1D・E・F	13:10~ 保健室 体育着着用
4	27	水	運動器検診	該当者	9:00~ 保健室
5	10	火	心臓検診	1年生 他学年該当者	9:00~ 女子：保健室 男子：会議室
5	19	木	尿検査②	該当者	登校したらすぐに 保健室に提出
5	20	金	尿検査②予備日①	未提出者	登校したらすぐに 保健室に提出
5	20	金	心臓検診	欠席者	午前中 保健室(仮)
5	24	火	尿検査②予備日②	未提出者	登校したらすぐに 保健室に提出
6	1	水	歯科検診	全学年	9:00~ 会議室：3年・2年A・B・C 図書室：1年・2年C・D・E
6	9	木	耳鼻科検診	全学年	8:30~ 保健室

