



令和6年4月9日 小金井市立緑中学校 保健室

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。4月は、新しい学校、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。

緑中の養護教諭の山口美里です。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！よろしくお願ひいたします。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

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。

保健関係で配付したもののうち、ご提出いただく書類は以下の通りです。

○保健調査票・結核健診問診票・心臓検診問診票

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。

お配りした書類の提出締め切りは4月10日(水)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』ということを心が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	11	木	聴力検査	1・3年生	1・2校時 保健室
4	12	金	身体計測	全学年	1・2・3校時 体育館
4	15	月	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
4	15	月	内科検診	3A・B・C	13:10~ 保健室 体育着着用
4	16	火	内科検診	3D・E・F	13:10~ 保健室 体育着着用
4	17	水	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	木	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	月	内科検診	1A・B・C	13:10~ 保健室 体育着着用
4	23	火	内科検診	1D・E・F	13:10~ 保健室 体育着着用
4	24	水	眼科検診	全学年	9:30~ 保健室
4	25	木	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	26	金	内科検診	2A・B・C	13:10~ 保健室 体育着着用
4	30	火	内科検診	2D・E・F	13:10~ 保健室 体育着着用
5	8	火	運動器検診	該当者	8:45~ 保健室
5	16	木	尿検査②	該当者	登校したらすぐに 保健室に提出
5	21	火	尿検査②予備日①	未提出者	登校したらすぐに 保健室提出
5	23	木	尿検査②予備日②	未提出者	登校したらすぐに 保健室提出
6	6	木	耳鼻科検診	全学年	8:45~ 保健室
6	12	水	歯科検診	全学年	9:00~ 図書室

校医さんの紹介

内科	丸茂 恒二先生	《丸茂医院》	☎042-383-2232
眼科	待山 伸子先生	《待山医院》	☎042-384-5421
耳鼻科	西野 裕仁先生	《西野耳鼻咽喉科》	☎042-380-8087
整形外科	浅沼 美智子先生	《浅沼整形外科》	☎042-381-2606
歯科	木所 義博先生	《木所歯科医院》	☎042-385-3111
薬剤師	柴崎 恵美子先生	《柴崎薬局》	☎042-381-2655