



令和7年4月7日
大田区立石川台中学校
保健室

入学、進級おめでとうございます。新しい環境や友だちとの出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生、1つ上の学年で気持ちを新たに一層頑張ろうと気合を入れている2、3年生。そんなみなさんが充実した学校生活を送れるよう、保健室から健康面のサポートをしていきます。養護教諭は渡邊亜優（わたなべあゆ）です。よろしくお願いします。楽しかったことや不安なこと、いつでも保健室にお話ししに来てくださいね。



また、4・5月は保健に関する行事がたくさんあります。自分の体の状態を知ることは、とても大切なことです。健康診断では自分では日ごろ気づかない、体からのSOSがある場合があります。もしSOSが見つかったら、早めに専門医で診てもらいましょう。また、提出の遅れや準備不足のないよう、確認をよろしくお願いします。



学校医の先生方

内科	山口医院	山口 壮 先生
眼科	石川台駅前眼科	真木 剛浩 先生
耳鼻咽喉科	いまい耳鼻咽喉科	今井 容子 先生
歯科	神尾歯科医院	神尾 政治 先生
薬剤師	スパーテル薬局	永長 聖子 先生



お知らせ

1 4月9日（水）から給食が始まります。

給食当番は白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。白衣・帽子は学校の物を使用しますが、マスクは持参をお願いしています。衛生的な配膳のために、給食当番の際はマスクを忘れずに持ってきてください。

また、白衣・帽子は週末に持ち帰りご家庭で洗濯をしていただいておりますので、引き続きご協力をお願いいたします。

2 健康診断の実施方法について

内科検診と心臓検診（1年のみ）は、脱衣を伴います。待機中はできるだけ露出のないような方法をとっていますが、不安のある方は事前に養護教諭にお問い合わせください。実施方法の詳しい説明や、順番等の配慮についてご相談できればと思います。※服装等は検診前に配布するお知らせに載せる予定です。



保健室の利用について



1 保健室では

- ・生徒の発育、健康状態を把握するための健康診断
- ・学校での傷病発生時の応急処置
- ・身体や心の健康についての相談
- ・感染症予防のための措置

などを行います。

2 保健室利用の注意

- ・傷病等で保健室を利用するときは、授業中はその授業の先生に、休み時間は次の授業の先生に申し出て、「保健室利用カード」をもらってから来てください。
- ・緊急の場合を除き、できるだけ休み時間に利用するようにしましょう。
- ・身体計測は休み時間と放課後に可能ですが、休養者がいる場合は他の時間にしましょう。
- ・保健室では内服薬は出せません。
- ・保健室での休養は原則1時間です。それ以上休養が必要な場合は、早退になります。
- ・登校前に具合が悪くなら必ず家庭で検温や手当をし、症状によっては無理をして登校せず、自宅で休養するか受診してください。

保健関係提出物リスト

① 家庭緊急連絡票

医療機関への受診や早退が必要な場合は、保護者の方に連絡させていただきます。2・3年生は組・出席番号と、内容に追記・変更がある場合はご記入ください。

② 保健調査票（兼 結核問診票）

必要事項を記入し、結核問診票は「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけ、表紙の保護者印の欄に押印してください。

③ 心臓検診調査票 ※1年生のみ

✓の付け忘れにご注意ください。

④ 運動器検診家庭調査票

保健調査票と重なる項目がありますが、ご自宅でチェックを行い、表裏の質問にお答えください。



保健関係行事日程

月	日	曜日	検診名	対象	時間	場所・備考
4	11	金	身体計測・視力・聴力・血圧	全学年	1～4校時	視聴覚室他
4	16	水	耳鼻科検診	全学年	9：00～	保健室
4	22	火	心臓検診	1年 2・3年該当者	13：20～	図書館
4	23	水	腎臓検診1次	全学年	1校時始業まで	各クラスで回収
4	24	木	腎臓検診1次予備日	1次未提出者	1校時始業まで	保健室へ提出
4	24	木	歯科検診	全学年	13：25～	視聴覚室
5	1	木	内科検診（修学旅行前健康相談）	3年、1年	13：25～	保健室
5	13	火	腎臓検診2次	2次対象者 1次未提出者	1校時始業まで	保健室へ提出
5	14	水	腎臓検診2次予備日	2次未提出者 1次未提出者	1校時始業まで	保健室へ提出
5	15	木	内科検診	2年、A組	13：25～	保健室
5	22	木	眼科検診	全学年	13：25～	保健室
5月下旬～ 6月上旬			腎臓検診3次	該当者	未定	東京都予防医学協会
6	26	木	水泳前健康相談	該当者	13：25～	保健室
10	9	木	移動教室前健康相談	1年生該当者	13：25～	保健室
11	27	木	秋季歯科検診	4月の検診で要観察歯があった人	13：00～	保健室

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにかこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。



学校管理下でケガをしたとき
災害共済給付金
を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上であることが要件です。専用の申請書類をお渡ししますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。

学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など

※詳しくは「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について」をご覧ください。