

# (まげんだより) 4月

令和7年 4月 9日  
大森立大森第一中学校  
保健室



ご入学、ご進学おめでとうございます。新しいワラス×イトに囲まれて、期待と不安で一杯...の心と見えます。中々落ちつかないとは思いますが、今週末から早速健康診断がスタートします。

健康診断は皆エムが健康に過ごすために行くものです。提出していただくものもたくさんあります。

ご協力あほど、どうぞよろしくお願いいたします。

養護教諭の  
まげな  
菊地 紀子  
と申します。



よろしくお願いします!!

## へのんびりモードから

## 学校モードへ シフトチェンジ!!

いよいよ授業が始まります。生活リズムを整えていきましょう。

### ①決まった時間に起床する!!

夜、中々寝つけなくても、  
ちょっと寝てなくても、  
起きて一日がまんしよう!!  
次の日はぐっすり♡



カーテンをあけて、朝日をあびるとリズムが整う、と言われてはいる。

### ②朝食を食べる!!

頭がまだ寝ていても、  
朝食を食べると

体温アップ

腸も動き出すぞ!!  
脳も目覚めやすくなる。



はんぱか??

### ③食べた後、KVVHGO!!

食べた後、胃だけでなく  
小腸や大腸も動き出し、排便につながります。

お座り中!!



ごめんなさい...  
...いや...  
...どう...  
...?

## 令和7年度 保健関係日程表

| 月  | 日  | 曜 | 検査項目                 | 時間       | 順序                     | 注意すること                                   |
|----|----|---|----------------------|----------|------------------------|------------------------------------------|
| 4月 | 11 | 金 | 聴力検査 3年              | 1、2時間目   | 3-1→3-2                | ヘッドホンをつけて検査します。                          |
|    | 11 | 金 | 聴力検査 1年              | 3、4時間目   | 1-1→1-2                |                                          |
|    | 15 | 火 | 内科検診 (全学年)           | 1校時~     | 3年→2年→1年               | ジャージ登校                                   |
|    | 21 | 月 | 眼科検診 全学年             | 13:25~   | 1年→2年→3年               |                                          |
|    | 23 | 水 | 尿検査 1次 全学年           | 朝学活後回収   | 全学年                    |                                          |
|    | 24 | 木 | 尿検査 1次 追加            | 登校後回収    | 前日未提出者                 |                                          |
|    | 24 | 木 | 耳鼻科検診 全学年            | 9:45~    |                        |                                          |
| 5月 | 30 | 水 | 心臓検診 1年<br>2・3年経過観察者 | 13:30~   | 2・3年対象者→1年             | 1年ジャージ登校<br>2~3年の対象者はジャージ登校もしくはジャージ持参する。 |
|    | 2  | 金 | 身体測定 全学年             | 2,3,4時間目 | 3年→2年→1年<br>(変更の可能性あり) | 全学年<br>ジャージ登校                            |
|    | 8  | 木 | 歯科検診 全学年             | 8:50~    |                        | 歯みがき忘れずに!                                |
|    | 12 | 月 | 尿検査 2次               | 登校後提出    | 対象者のみ                  |                                          |
|    | 13 | 火 | 尿検査 2次 追加            | 登校後提出    | 対象者で未提出者               |                                          |

## ★大森一中の校医の先生★

|     | お名前      | 病院名     | 住所             |
|-----|----------|---------|----------------|
| 内科  | 笹本 牧子 先生 | 笹本クリニック | 大森西 6-15-18-2F |
| 耳鼻科 | 藤田 博之 先生 | 藤田耳鼻咽喉科 | 大森南 2-5-18     |
| 眼科  | 濱畑 徹也 先生 | 浜畑眼科医院  | 大森中 2-15-7     |
| 歯科  | 杉原 浩顕 先生 | すぎはら歯科  | 大森西 3-13-16    |
| 薬剤師 | 酒匂 佳恵 先生 | 森ヶ崎薬局   | 大森南 2-7-8      |

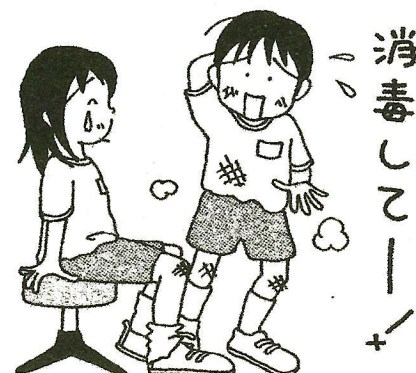


ウラも  
あります。

**こんな時は保健室へ。**

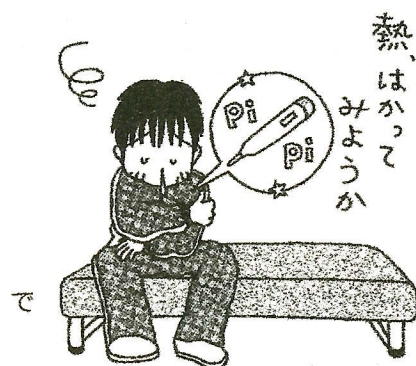
① <sup>けが</sup>怪我をした時

- ・怪我をした時は、なるべく早く保健室へ来てください。
- ・体育の時の怪我は、着替える前がよいです。
- ・傷に泥や砂がついていたら、水道水で洗います。



## ② 体調が悪くなった時

- ・寒気がする、頭が痛い、おなかが痛い、吐き気がするなど体調が悪い時は保健室で健康チェックをしましょう。場合によって休養したり、早退をしたりします。



### ③心や体の不安・心配がある時

- ・「この痛みは何だろう?」「病気かも?」など、気になる時は話しに来てください。相談に乗ります。

身長を測りたい人は休けい時に測定してもOK。…ただし混ん

いたり、緊急時にご遠慮いただくこともあります。

#### ④気持ちが落ち着かない時

- ・様々な理由で気持ちが不安定になり、とても授業を受けることができないという時は相談に来てください。

⑤その他

- ・それ以外の理由は全てダメ、ということはありません。困った時は何でも相談してください。

## 保健室のルール

- ★休養は原則1時間です。ただし感染症が流行している時等は早めに早退させることがあります。
- ★体調不良の人と怪我の人が同時に来た時は、怪我の人を優先することが多いです。
- ★怪我の処置は当日の応急処置のみです。(湿布の張替<sup>しゅうふ</sup>やばんそうこうの交換はしません。予備は家から持ってくるようにしてください。)
- ★アレルギーの心配があるため、内服薬を与えることはできません。家から持ってきた薬を保健室で飲むことはできます。

## 保健室に行きたい時は

休けい中は

基本学年の先生から、「保健室カード」を書いてもらい、それを持って保健室へ来てください。また、クラスの人に「保健室に行ってくる」と言ってから来るようにしてください。保健給食委員の人に、先生に伝えてもらってもよいです。

次の授業の先生が、あなたがいないと心配するためです。必ず一声かけてください。

授業中は

授業をしている先生に「〇〇の理由で保健室へ行きたいです」と伝えてください。その時カードを渡されますので、それを持ってきてください

緊急時は、カードはなしですすぐ行くよう言われます。

[illegible]

こんなカードです。  
先生のサインが  
必要です。