

# ほけんだより 4月

令和6年 4月 10日  
大田区立大森第一中学校  
保健室

## 令和6年度 保健関係日程表

くわくは 検診の  
前日にお便りを出します。

ご入学、ご進学おめでとうございます。新しいクラスメイトに囲まれて、期待と不安で一杯のことと思います。すぐには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。皆さんが**健康**に過ごすために行うものです。提出してもらうものもたくさんあります。ご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

### 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。



### 決まった時間に 起床する

学校が始まったら早く寝る! とおっしゃる方も、なかなか眠れないという人、いませんか? すいみんリズムを整えるには、まず朝日をしっかりとあびることが大切です。体が本能的に目覚めてくれます。すいみん不足のまま学校へ来ても、授業中に眠くなってしまったり、良い事はありません。まずは起きて、カーテンを開きましょう!



### ☆ きちんと 朝食を食べる

食べることで腸が動き、しっかり目覚めることができます。食べないとエネルギー不足のため、午前中の記憶力ダウン!! 脳にもエネルギーを補給しましょう。



### 決まった時間に 排便をしてみる

どうせ出ない、と思っても、時間がないぞ、と思っても、朝食後トイレに行く習慣をつけましょう。出さないと登校すると、授業中痛くなったり、便秘になたりします。



お世話になります。

### ★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 浩顯 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  
あります。

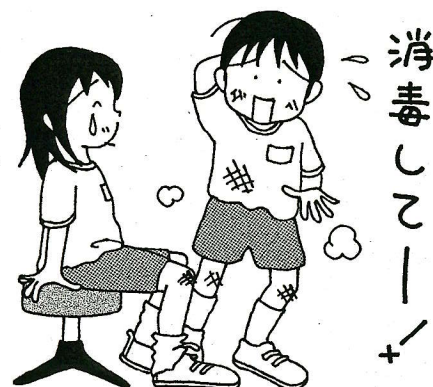


| 月  | 日  | 曜 | 検査項目                 | 時 間      | 順 序         | 注意すること                                |
|----|----|---|----------------------|----------|-------------|---------------------------------------|
| 4月 | 12 | 金 | 聴力検査3年               | 1、2時間目   | 3-1→3-2     | ヘッドホンをつけて検査します。                       |
|    | 15 | 月 | 聴力検査1年               | 3、4時間目   | 1-1→1-2     |                                       |
|    | 16 | 火 | 内科検診(全学年)            | 9:50~    | 1年→2年→3年    | ジャージ登校                                |
|    | 18 | 木 | 歯科検診<br>2-1、1年       | 8:50~    | 2-1→1-1→1-2 | 歯みがき忘れずに!                             |
|    | 23 | 火 | 尿検査1次 全学年            | 朝学活後回収   | 全学年         |                                       |
|    | 24 | 水 | 尿検査1次 追加             | 登校後回収    | 前日未提出者      |                                       |
|    | 24 | 水 | 眼科検診 全学年             | 13:20~   | 3年→2年→1年    |                                       |
|    | 25 | 木 | 耳鼻科検診 全学年            | 8:50~    |             |                                       |
| 5月 | 30 | 火 | 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 |
|    | 2  | 木 | 身体測定 全学年             | 2,3,4時間目 | 3年→2年→1年    | 全学年<br>ジャージ登校                         |
|    | 9  | 木 | 歯科検診<br>3年、2-2       | 8:50~    | 2-2→3年      | 歯みがき忘れずに!                             |
|    | 13 | 月 | 尿検査2次                | 登校後提出    | 対象者のみ       |                                       |
|    | 14 | 火 | 尿検査2次 追加             | 登校後提出    | 対象者で未提出者    |                                       |

# こんな時は保健室へ。

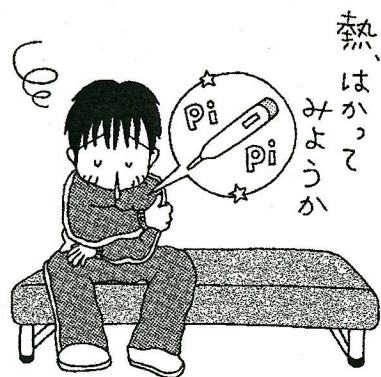
## ① けが 怪我をした時

- 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てみましょう。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憩時に測定しても OK。…ただし混んでいたり、緊急時は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。(しっぴのはりかえ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。

| 保健室カード          |                                  | 先生サイン |
|-----------------|----------------------------------|-------|
| 年 組 氏名          |                                  |       |
| 時 分             |                                  |       |
| 保健室退出 時 分       |                                  |       |
| 症状              | 頭痛 腹痛 気分不良 吐き気 のど痛<br>発熱 ( ) ( ) |       |
| 原因              | 脱水 寒気 貧血 鼻血 すり傷 切り傷<br>打撲 擦傷     |       |
| 保健室より           |                                  |       |
| 原因              |                                  |       |
| 経過              |                                  |       |
| 問題ありません。戻します。   |                                  |       |
| トイレに行って、改善しました。 |                                  |       |
| 後半戻します。         |                                  |       |
| ( ) 校務) 休養しました。 |                                  |       |
| 早退することになりました。   |                                  |       |
| 応急処置しました。戻します。  |                                  |       |

こんなカードです。  
先生のサインが  
必要です。