

ほけんだよ！

令和8年4月13日

京都市立山科中学校

～おうちのひとにも読んでもらってください～

新年度がスタートしました♪

新入生のみなさん。新2・3年生のみなさん。それぞれ学年がひとつ上がった気分はいかがでしょうか。学年やクラスが変わって、環境の変化に少し緊張している人や新たな出会いにワクワクしている人…それぞれ新たな気持ちでスタートしましょう。保健室は、皆さんが毎日元気で楽しく過ごせるよういつも応援しています。

養護教諭の
畑 美香です。
よろしくお願いします。



確認しておこう！ 保健室 利用のルール

保健室は、「健康診断」「学校でのケガ」「急な体調不良」「体や心の健康についての相談」などで利用できます。ただし、山科中学校の皆が利用するところです。ルールを守って誰もが気持ちよく利用できるようにしましょう。

*保健室を利用する前に必ず先生へ連絡をしてください。

担任の先生や教科担任の先生に「保健室を利用したい理由」を伝えてください。

*休み時間に利用しましょう。

*体調不良等で授業に参加できない状態や感染症が疑われる場合は自宅で休養することをおすすめします。

担任の先生やお家の人と相談して早退することになります。

*内服薬は置いていません。

*学校でのケガの応急処置をします。(病院ではないので継続的な治療はできません。)

*保健室は遊ぶ場所ではありません。

検診をしたり、相談中だったり、緊急性の高いケガや病状の人がいたり…、保健室は色々な意味で気をつけてほしい場所でもあります。

保健室はあなたの健康生活を応援します！

健康診断について

*自分の体がどれくらい成長したかを確認する。

*からだの異常や病気の疑いがないかを調べる。

*健康の大切さを知り、自分の健康は自分で守る習慣を身につける。

自分の健康状態を知るために必要な検査・検診です。しっかり自覚を持って受けてほしいと思います。

この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、日々、健康的な生活を送れるよう心掛けましょう。

～健康診断の予定（4月）～

21日（火）内科検診①：8組・1年1～3組
23日（木）検尿①：全学年
24日（金）検尿②：全学年



健康診断（検査・検診）の結果、異常や病気が疑われた場合、個別にお知らせします。治療等が必要な場合は、できるだけ早めに医療機関を受診するようにしてください。受診が済みましたら、「受診報告書」で結果をお知らせください。

*** 内科検診①について ***

4月21日(火) 5・6限：8組・1年1～3組

検診会場：保健室

*クラスの順番がまわってきたら連絡があります。

*男女別名簿の順番で受けます。

しずかに
おねがいますよ



*** 注意事項 ***

★脊柱・胸郭・四肢の状態・皮膚・心臓・栄養状態・結核等について診てもらいます。

★聴診器を使いますので、検診中は静かにしておきましょう。

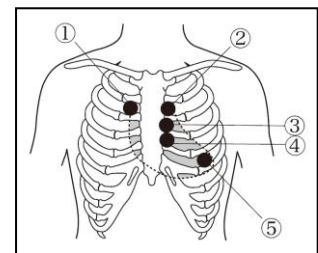
★検診時の着衣について→男女問わず、下着着用で行います。(ポロシャツの下に下着を着ておきましょう。) 薄手の半袖Tシャツ型下着・タンクトップ・キャミソール(カップ付可)等が適しています。下着の上から聴診器による心音の確認や背骨(脊柱)の視診・触診を行います。ただし、下着の厚みによっては正確な判断ができないため「下着をまくりあげる」「下着の下から聴診器を入れる」ことになります。



聴診器を当てる部位は右の絵を参考にしてください。⇒

★校医の先生の質問にははっきり回答しましょう。

★担任の先生や教科担任の先生の指示に従ってスムーズに移動してください。



*** 学校医(内科)は 榎堀 徹 先生です。

*「保健調査票」「感染症の予防接種・既往歴調査票」「結核定期健康診断 問診票」「四肢の状態の検査 問診票」は担任の先生に提出しましたか？(締め切りは4月13日でしたね。)内科検診では、校医の榎堀先生が上記の調査や問診票等から得た情報をもとに検診されます。忘れていた人は早急に提出してください。

*検尿について：4月22日(水)の終学活で検尿に必要な容器類をお渡しします。尿の採り方や提出の仕方等の詳細はその時に説明があります。

おねがい



*** 登校前に自分で健康観察をしよう! ***

「熱はないか」「食欲はあるか」「睡眠は足りているか」

「痛いところはないか」「下痢や便秘はないか」「やる気はあるか」「心配なことや不安なことはないか」毎朝、自分で登校前の健康観察をしてください。身体面だけではなく、メンタル面もセルフチェックしてください。不調を自覚したら、おうちの人と相談して「登校できる状態かどうか」を判断しましょう。欠席する場合は、学校へ連絡をお願いします。

