

ほけんだより 4月

令和8年4月10日
京都市立松尾中学校
保健室



～保護者の方もご覧ください。学校HPにも掲載しています。～

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートしました。新しいクラス、友人、担任・学年の先生と、気分も新たに、健康第一で元気いっぱい・笑顔いっぱいの楽しい1年にしましょう。



- * 「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけましょう。
- * 朝起きて不調を感じた時は、登校前に熱を測りましょう。無理をせず、自宅で休養することも大切です。
- * 中学生になっても、毎日清潔なハンカチとティッシュを持参しましょう。怪我や不調の時にも役立ちます。
- * 体調がすぐれない時は、手洗い・うがい・咳エチケットを心がけましょう。

4月～6月にかけて、健康診断を実施します。

学校での健康診断は、病院などで受ける診察とは違って、「学校生活を送る中で注意の必要なことはないか」「疾病の疑いはないか」を調べるものです。

学校から「受診のおすすめ」が届いたら、なるべく早く医療機関へ受診して、必要な治療を受けましょう。

健康診断の目的は…?



- その① 自分の成長や健康状態を知る
- その② 病気の疑いがないかを調べる
- その③ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

4月の健康診断…持ち物等、詳細は別途お知らせします。

* 4月13日(月) …聴力検査(2年生以外)

3限: 3年・3-6 5限: 1年・1-6

* 4月16日(木) 8:40~ 3年生・3-6 内科検診

* 4月20日(月) 2~4限 1年生・1-6 色覚検査(希望者のみ)

* 先日配布しました健康診断実施計画では8:45~とお伝えしておりましたが、9:45~に変更しています。

* 4月21日(火) 全学年 尿検査 1日目

22日(水) 全学年 尿検査 2日目

再検尿は5月13日(水)です。

* 4月30日(水) 8:40~ 1年生・1-6 内科検診



5月実施予定の歯科検診について

先日配布しました健康診断実施計画より、学年の変更があります。(3年・3-6は変更なし)

【正】5月20日(水) 2年・2-6 6月24日(水) 1年・1-6

はじめまして!

保健室って こんなところ です



こんにちは。養護教諭の
川島・池田 です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポート
していきます。一年間よろしくお祈りします。

だれが使う?

だれでも
使える場所です

ただ、ケガ・体
調の具合によって、
順番通りに対応で
きないときがあり
ます。

思いやりの心で
協力をお願いします!



いつ使う?

こんなときは
来てください

ケガをした

体調がわるい

悩みや
相談事がある

体や心について
知りたい



どうやって使う?

守ってほしい
ルールがあります



来室するときは **先生に伝えてから**

何も言わずにいなくなると、
周りのみんなが心配します。



保健室の中では **静かに**

しんどくて休んでいる人
がいるかもしれません。



ケガのことを **教えてください**

「いつ・どこで・何をしていた」の情
報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは **声をかけて**

保健室のものは勝手に触ら
ず、使ったら元の場所に。



保護者の方へ…災害共済給付制度について

学校管理下で発生した災害(怪我等)によって受診された場合は、速やかに松尾中学校(391-9622)までご連絡ください。治癒するまでの総医療費が¥5,000円以上(窓口支払いが¥1,500円以上)が対象で、日本スポーツ振興センターへ申請をすることができます。

また公費負担医療助成制度(ひとり親家庭医療等)を利用された場合は、診療点数が500点以上であれば申請することができます。その他、ご不明点はいつでも松尾中学校までご連絡ください。詳細は、年度当初に配布しました「災害共済給付制度について」をご参照ください。

