

# ほけんだより 4月



令和8年4月8日  
新座市立第二中学校  
保健室

ご入学、ご進級おめでとうございます。フレッシュな1年生を迎えて、新しい学年がスタートしました。出会いや挑戦に胸を弾ませていることと思います。新しい環境に緊張しているかもしれませんが、健康で充実した学校生活を送り、心も体も大きく成長できるよう願っています。

第二中学校で保健室を担当します養護教諭の加地と村上です。けがや体調不良、あるいは困ったことや相談事がある時には気軽に保健室に来てください。二中での学校生活を応援しています。1年間よろしくお祈いします。

## 4月の保健目標

### 自分の体を知ろう



4月から健康診断が始まります。新しい学年が始まるこの時期に、自分の体の状態をしっかりと確認することは、これからの学校生活を健康で元気に過ごすためにとても大切です。健康診断を正しく受けて、健康で充実した学校生活を送りましょう。

### 4月の健康診断予定

13日(月)	1・2校時：3年生 発育測定・視力・聴力 3・4校時：2年生 発育測定・視力
14日(火)	1校時：若葉学級 発育測定・視力・聴力 3・4校時：1年生 発育測定・視力・聴力
23日(木)	9時～：1年生・若葉学級 内科検診



#### ○発育測定について

- ・発育測定を受ける時の服装は体育着・ハーフパンツ（靴下は履いたままで良い）。
- ・高い位置で髪を結ぶことは控える（正しく測定できない場合があります）。

#### ○視力検査について

- ・眼鏡やコンタクトレンズを使っている人は、必ず装着して測定。
- ・眼鏡やコンタクトレンズを忘れた人は申し出てください。後日再検査します。





# 保健室の利用について

～心と体のサポートセンター～

保健室はあなたのものです。体調不良やけがだけでなく、心の調子が悪い時も保健室を利用してください。元気な学校生活を送るために、ルールとマナーを守り保健室を上手に活用しましょう。

## 保健室利用の約束

- ①緊急の場合以外は、休み時間や放課後に利用しましょう。
- ②利用する前に、必ず教室または職員室で学年の先生に連絡をしましょう。
- ③保健室での休養は、原則として1時間までです。症状が改善したら教室復帰、1時間以上休養が必要な場合は早退となります。
- ④家や当日以前のけがに関して、湿布やばんそうこうの貼り替えが必要な場合は、家から持参しましょう。また、ティッシュやマスクなど個人的に必要なものも持参してください。
- ⑤保健室に内服薬はありません。服薬が必要な場合は、保護者の判断で本人が管理し、服用してください。

自分のけがや不調の理由をしっかりと伝えることが大切です。  
 「いつから、どこが、どうして、こうなった」を教えてください。  
 気づき、学び、けがや病気を予防する力を育てましょう。



## 学校医の先生

健康診断や環境衛生検査などでお世話になります。よろしくお願いします。

内科	岡崎 滋樹 先生	048-477-3536	野火止 6-21-28
歯科	篠原 美穂子 先生	048-477-2103	大和田 4-2-27
	上山 奈苗 先生	048-471-4626	東北 2-31-2 1F
耳鼻科	田部 哲也 先生	048-458-0390	野火止 5-2-35 2F
眼科	井上 亮 先生	048-479-1313	野火止 7-5-76
薬剤師	村上 晶子 先生	048-478-6104	野火止 6-24-21



## 保護者の皆様へ



保護者の皆様には、日頃よりお子様の体調管理にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。新年度を迎え、健康診断や保健に関わる書類の記入・提出をお願いします。これらの書類はお子様の学校生活を安全で充実したものにするために必要なものです。内容をご確認の上、2、3年生は本日4月8日（水）、1年生は4月15日（水）までにご提出いただきますようお願い申し上げます。

また、登校中や部活動中など学校の管理下でけがをした場合はスポーツ振興センターの利用対象となり、医療費が給付されます。学校でのけがで受診された場合は、担任・顧問に必ずお知らせください。スポーツ振興センターに関しては5月の保健だよりで詳しくお知らせいたします。

1年間、第二中学校保健室をよろしくお願いいたします。

