

ほけんだより 4月

2025年4月発行
神戸生田中 保健室

友だち作りの第一歩は
『おはよう!』



入学・進級おめでとうございます。新しい学年がスタートしました。新しい出会いが多い時期は、ドキドキ、そわそわしている人も多いかもしれませんね。そんな人は、ぜひ自分から「おはよう!」とあいさつをしてみましょう。

自分からあいさつをすると

★仲良くなりたい気持ちを伝えられる
「自分に興味をもってくれている」と感じると、だれでもうれしいもの。目を見て明るく声をかけてみましょう。

★相手も自分も明るい気分になれる

相手がうれしそうに返してくれれば、自分の気持ちもアップ♪そこから話が広がれば、ぐっと仲良くなれるかも!



友だちと
楽しい学校生活を
送ってくださいね♪



保健室はこんなときにきてください

ケガをしたとき



具合が悪いとき



悩みごとがあるとき



健康について知りたいとき



養護教諭の鶴賀です。
今年も1年間よろしく
お願いします。

保健室利用 NG集



ルールを守って、みんなが気持ちよく利用できる保健室にしましょう

しんどくなった時は、誰にも言わずに来室する。



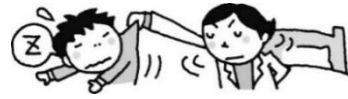
保健室に来るときは、先生に利用届を書いてもらい、保健委員に付き添ってもらいましょう。

保健室では、ケガの治療をしてもらえる。



保健室では応急手当てのみ。その後の「治療」は病院で受けてください。

授業中に眠たくなったら保健室のベッドで寝る。



保健室のベッドは、体調が悪い人が一時的に休むためのものです。

大勢で来室して
大声で騒ぐ。



体調の悪い人や、気分のすぐれない人への思いやりを忘れないで!

頭やお腹が痛いとき、
保健室に行けば薬が
もらえる。



保健室は病院ではないので、飲み薬を出すことはできません。

保健室では薬を渡せません!

なぜ?



副作用が出たり、アレルギーを起したりする可能性があるからです。

だから...

普段から飲んでいてる薬がある人は各自で持っておきましょう。





健康診断って、なにをするの？

- 自分のからだのことが分かります
 - みなさんのからだに病気や異常がないかを調べます
 - 自分のからだのことを考える機会です
- 『健康診断』は、自分自身を知るチャンス！



校医の先生の紹介

内科	石原 禎子先生
歯科	杉岡 伸悟先生
眼科	菊地 雅史先生
耳鼻科	細見 英信先生
薬剤師	磯部 芳久先生

「健康診断」で何がわかるの？

身体測定 バランス良く成長できているか。 肥満や、やせはないか。 	視力検査・眼科検診 見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。
聴力検査 耳鼻咽喉科検診 聞こえにくくなっていないか。 耳・鼻・のどの病気はないか。 	歯科健診 むし歯や歯周病はないか。 歯並びやかみ合わせの状態はどうか。
運動器検診 骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。 	尿検査 腎臓の病気や、糖尿病などはないか。
内科検診 心臓や肺、皮膚などに異常はないか。 貧血はないか。 栄養状態に問題はないか。 	心電図検査 心臓に病気や異常はないか。

健康診断の日程

★内科検診★

3年生	4/25 (金)
2年生	4/28 (月)
1年生	5/9 (金)

★眼科検診★

全学年	4/24 (木)
-----	----------

★歯科検診★

1年生	4/17 (木)
3年生	5/8 (木)
2年生	5/15 (木)

★耳鼻科検診★

2・3年生	5/22 (木)
1・3年生	5/29 (水)

★尿検査★

一次検査	5/21 (水)
再検査	6/12 (木)

※心臓検診（1年生）は、日程が決まり次第お知らせします



保健室から

生理用品について

各階の女子トイレに生理用品を常備しています。「急にはじまって

しまった…」「うっかり、忘れてしまった！」など、生理用品が必要になった場合は使ってください。また、保健室にも生理用品を備えていますので、困ったこと等あれば気軽に相談しにきてください。

