



令和6年4月10日  
布水中学校  
保健室

令和6年度がスタートしました。

4月の初めは、誰もが新たな環境や出会いがあり、ドキドキ・ワクワクするものです。先生も人見知りする方なので、初めて出会う生徒や先生方にドキドキして、ついつい緊張を隠すために喋りすぎてしまいます。そして、家に帰るとドツと疲れを感じる日々です。みなさんの中にも、新しい環境でついつい気を使いすぎてしまって、疲れてしまう人もいないでしょうか？こんな時に重要なのが、「睡眠」です。早めにベッドに入って、しっかりと睡眠をとると、翌朝スッキリと起きられます。そして疲れが残らずに、翌日も笑顔で過ごせます。朝から友達と先生と楽しく過ごせるように、たくさん寝てくださいね。

今年も保健室は養護教諭が2人体制です。

体のこと・心のこと・楽しかったことなど、何か話を聞いてほしい場合は、保健室にきてください！



布水中7年目になりました、養護教諭の安藤奈美です。今年も1年間、みなさんの心と体のサポートをします。身長は小さめなので、1年生にもどんと追い抜かされそうですが、元気で負けません(^^)この1年のみなさんの成長を楽しみにしています。



4月から布水中にきました、山本侑里です。みなさんが元気に学校生活を過ごせるよう、保健室からお手伝いをします。これからみなさんと色んなお話ができると嬉しいです。よろしくお願いします！

## 年度当初の保健関係書類の提出について

学年	書類	提出締め切り
全学年	緊急連絡カード 2枚	4月9日(火)
	保健調査票	4月11日(木)
1年生	スポーツ振興センター同意書	4月11日(木)

## 日本スポーツ振興センターの加入・給付について

学校の管理下でケガをしたり、病気になったりして医療機関(薬局・接骨院を含む)で治療を受けた場合、日本スポーツ振興センターからの医療費給付の対象となります。

\*新入生の保護者の方は、同意書の上にある説明をご確認ください

\*毎年掛け金368円を学年会計から集め、基本的には入学時に全員加入していただいております

\*学校の管理下でケガ等が起こった場合は、担任や部活動顧問、養護教諭に申し出をお願いします

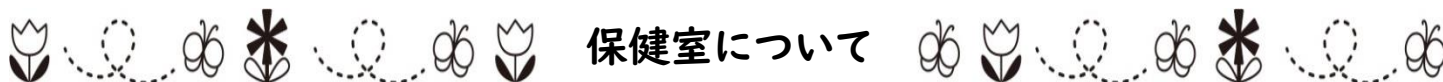


お会いした時には、  
元気に挨拶をしましょう！

内科	ふるさわ内科クリニック	古澤 明彦 先生
内科	押野医院	林 光義 先生
歯科	真館歯科医院	真館 修一郎 先生
歯科	ヴィ歯科医院	柳下 治男 先生
耳鼻科	堀川クリニック	堀川 勲 先生
眼科	若林眼科	若林 謙二 先生
薬剤師	ばんき和漢堂薬局	飯田 泰広 先生

## 健康診断の日程 4月

日時	項目	担当 Dr.	対象学年
4月11日(木)	身体測定・視力・聴力		全学年
4月16日(火)	耳鼻科検診	堀川先生	11H~14H
4月23日(火)	耳鼻科検診		15H~18H
4月24日(水)	内科検診	林先生	31H~35H
4月25日(木)	内科検診	古澤先生	36・37H、21H~23H



### 【体調がすぐれない場合の利用】

- ①授業の先生に(休み時間であれば次の授業の先生に)保健室へ行くことを直接自分で伝えてから、保健室に来ましょう
- ②保健室で休養が必要かどうかは先生が判断するので、その判断に従いましょう
- ③休養は原則1時間までとし、改善しない場合は早退とします

### 【けがをした場合の利用】

- ①授業に差しさわりのあるけがの時以外は、休み時間に来室しましょう
- ②授業中のけがの場合は、必ず授業の先生にけがの状況を報告してから保健室に来ましょう

### 【心身の相談についての利用】

- ①急を要する内容でない限りは、休み時間に来ましょう
- ②どうしても授業の時間を抜けてくる場合は、必ず授業の先生に直接自分で伝えてから保健室に来ましょう

できること	できないこと
<p>◎身長、体重を測る けがの処置や休養中の生徒がいない場合で、先生が許可すれば使用可能です</p> <p>◎生理用品や下着の貸し出し 急なことで制服や下着が汚れた場合は、貸し出します(新しいものを学校へ返却してください) 生理用品は、いつ必要になるか分からないので、カバンに常に準備しておきましょう</p>	<p>◎忘れ物の貸し出し 体操服、靴下、ネクタイなどを忘れても貸し出しはしません</p> <p>◎薬を渡すこと 痛み止めや、生理痛のお薬などは、自分で用意しましょう</p> <p>◎昨日のケガ、家でのケガの手当て けがの処置は当日のみ、学校のケガ限定です</p> <p>◎病気を治すこと 体調不良が続く場合は、医療にかかりましょう</p>