



令和7年4月7日(月) No.1

松波中学校保健室

御入学・御進級おめでとうございます。

いよいよ新学期がスタートしました。保健室では、松波中みなさんが心身ともに健康に過ごせるようにサポートしていきます。学校ではさっそく健康診断が始まります。健康診断で自分の体のことを知り、一年間元気に過ごしましょう。

～健康診断が始まります～

健康診断は、みなさんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。この機会に自分の身体のことをきちんと理解し、毎日、健康的な生活を送ることができるように心がけましょう。



定期健康診断スケジュール			
実施日	検査・測定項目	時間	対象学年
4月9日(水)	身長・体重・視力 聴力・運動器検診	2・3時間目	全学年
4月17日(木)	歯科検診	14:10～	全学年
4月23日(水)	尿検査(一次)	登校後にすぐに提出	全学年 (混合:対象者のみ) 5/14 (二次:対象者のみ) 5/29
5月26日(月)	心臓検診	9:45～	1年生
6月19日(木)	内科・結核・運動器検診	14:20～頃	全学年 ※小学校:13:20～

※1年生の眼科検診、耳鼻科検診の日程は未定です。5月または6月中を予定しています。



【学校医】 升谷 宏 先生 (升谷医院)
【学校歯科医】 草山 守生 先生 (草山歯科医院)
【学校薬剤師】 干場 実 先生 (ドラッグホシバ)

～松波中の生活のきまり～

- ・睡眠時刻 : 10時半までに寝る
 - ・起床時刻 : 6時半までに起きる
 - ・メディア : 1日1時間以内
- 家庭のルールを守る

**体と心の健康は毎日の
規則正しい生活習慣が大切です!**

ふらっとる～むへようこそ!

ふらっとる～むとは…不安な事・心配な事があつたときや、話を聞いてもらいたい・ちょっと休みたいときなどに利用するお部屋です。

月曜日と金曜日に紺谷 SC(スクールカウンセラー)さん、金曜日に中川 SC さんがいらっやいます。よかったらふらっとよってみてね☆

※SC さんの来校日は毎月のおたよりでお知らせします!



～保健室へようこそ～

保健室の 利用目的とルール

こんなときに利用してください！

- ・けがをしたり、具合が悪くなったとき
- ・悩みの相談、話を聞いてほしいとき
- ・体や心のこと、またその健康について調べたい・学びたいとき

利用時は以下のルールを守って！

- ・室内では騒がない、走らない
- ・備品の使用／持ち出しは許可を得て
- ・入退室時にはひと言あいさつを
- ・保健室での休養は短時間で
- ・授業中は先生に伝えてから来室する

保健室に来たとき、伝えることは？



✕ 保健室でできないこと ✕



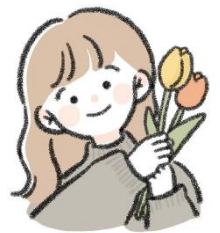
✕お薬はだせません



✕継続した手当はできません

※友達同士の薬のやり取りもしてはいけません。

1年生のみなさん、はじめまして！養護教諭の池田 優花 です。松波中学校5年目になりました。今年度は、5月から産休に入るので、1か月しかみなさんと関わることができませんが、松中生が、心身ともに健康で学校生活を過ごせるようにサポートしていきます。困ったことがあればいつでも保健室に来てください！



松中生みなさん、はじめまして！養護助教諭の木津 佑梨 です。今年度から松波中学校の保健室に来ました。5月からは池田先生に代わり、みなさんが健康に学校生活をおくれるようにサポートしていきます。困ったことがあればいつでも相談してください(^-^)

～保護者のみなさまへ～

①スポーツ振興センターについて

学校管理下(登下校中、休み時間、授業中など)でけがをし、医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センター(災害共済給付制度へ全員加入)から医療費の給付を受け取ることができます。ただし、治療までにかかった医療費の総額が 5,000 円(500 点以上、保険証を提示した場合の自己負担額 1,500 円)以上のものに限ります。指定の用紙をお渡ししますので、治療をされた場合は早めに学校へご連絡ください。なお、能登町では、子ども医療費助成制度もありますが、学校管理下のけがについてはスポーツ振興センターを積極的に利用していただきますようお願いいたします。(給付の詳しい流れは後日配付します。)

②心の健康相談について

お子さんのことで不安なことや心配なことがあればぜひご相談ください。

★紺谷 SC(スクールカウンセラー)来校日:毎週月曜日(7:30~10:30)・金曜日(7:30~13:30)

★中川 SC(スクールカウンセラー)来校日:毎週金曜日(13:00~16:00)

