

# ほけんだより 4月

七尾市立七尾中学校

令和7年4月8日

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、生徒一人ひとりが安心して元気に一年を過ごせるよう、保健室からサポートしていきたいと思っています。よろしくお願いします。



## 健康診断が始まります

### 健康診断って？ なにをするの？

みなさんの体に  
病気や異常がないかを  
調べます

詳しい検査や  
治療を受ける  
きっかけに



### 自分の体のことがわかります

成長のようすや  
どのくらい健康か  
知る手がかりに



### 自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これからも健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう



自分の体や健康に関心を持つきっかけにしてください。

## お世話になる学校医の先生方です

内科	奥村義治	おくむら 内科胃腸科医院
	北村裕紀子	北村病院
歯科	杉原 徹	杉原歯科医院
	眞館藤夫	マダチ歯科医院
眼科	清水了	清水眼科
	山本ひろみ	やまもと眼科
耳鼻科	八尾 亨	公立能登総合病院
	山田和宏	恵寿総合病院
薬剤師	瀬川孝司	瀬川薬局



## 4・5月の健康診断日程

項目	日時		対象学年
視力・聴力	4/9(水)	1.2限目	2年
視力	4/9(水)	3.4限目	3年
視力・聴力	4/10(木)	1.2限目	1年
身体測定	初回	体育時	随時
内科検診	4/17(木)	13:30~	(男子)3年・11H・12H
歯科検診	4/23(水)	8:45~	11H・12H・13H
歯科検診	4/24(木)	9:00~	14H・21H・22H
内科検診	5/2(金)	13:30~	(女子)3年・11H・12H
心臓検診	5/7(水)	13:20~	1年
内科検診	5/9(金)	13:30~	(男子)2年・13H・14H
尿1次検診	5/14(水)	登校時	全生徒
歯科検診	5/14(水)	8:45~	23H・24H・31H
歯科検診	5/22(木)	9:00~	32H・33H・34H
内科検診	5/23(金)	13:30~	(女子)2年・13H・14H
尿1・2次検査	5/30(金)	登校時	対象者のみ

メガネ・コンタクトの人は、裸眼視力も測ります

## 健康診断についてお願い

### ①欠席した場合

学校医の医療機関で受診をお願いします。(保護者引率)後日、必要書類をお渡しますので、それを持参して受診してください。

### ②歯科検診について

午前中に検診があるので、朝家でしっかり歯みがきをしてきてください。

しっかりみがいてきてね!





# 保健室はこんなところです

できること



できないこと



## ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



## 体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときなどは、家に帰ってもらうこともあります。



## 話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



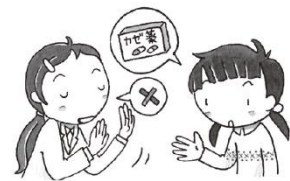
## 体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



## 薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてみましょう。



## 治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院でしてもらってくださいね。



保

健

室

利

用

の

ル

ー

ル

### 行く前に先生に伝える

黙って保健室に行くとみんな心配します。ひとこと伝えましょう。



### 入退室のときはあいさつをする



入るときは学年・組・名前を教えてください。出るときはお礼も忘れずに。

### 保健室内では静かにする

ベッドで休んでいる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。



授業中に保健室で休みたいと思ったときは、

**保健室来室許可証**が必要です。

健康観察表にはさんであるので、**教科担任の先生**にサインを書いてもらいましょう

保健室来室許可証 ( / )

「授業を休んで保健室に行きたいです」

生徒：名前

「わかりました」

教員：サイン

