



# いきいき ☆きら☆きら (在校生用)

保健連絡票の記入のお願い

保健室の利用状況

一年間の生活を振り返ってみよう！

令和7年 3月6日

津幡中学校長

泉 智一

養護教諭

高木佑希恵

少しずつ暖かくなり、春らしさを感じられる時期がやってきました。3月は「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むなど、寒暖差が大きい日があります。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして風邪を引かないようにしましょう。

## 保健連絡票の記入をお願いします！ 3/13 (木) ✕切

1・2年生のみなさんは、あと1か月程で進級となります。そろそろ新学期の準備が必要です。津幡町の小中学校では、「健康ノート」から「保健連絡票」に切り替わることになりました。健康ノートは春休み前に返却しますが、これまでの計測や検査・検診の結果等が記載してあるので、自宅で大切に保管してください。



**緊急時の連絡先・体の具合の様子など、お家の方と相談して一緒に記入してください。**

令和7年4月時点の新学年の欄にえんぴつで記入してください。

取扱い注意  
(保健室保管)

### 保健連絡票

この連絡票は健康診断や日常の健康管理に使用します。  
また、緊急の病気やケガで受診をする場合や、感染症などの措置を必要とする場合に、重要な資料となります。  
情報の管理には十分注意いたしますので、保護者による正確な記入をお願いします。

※えんぴつで記入し、変更がある場合は訂正してください。

学年	組	ふりがな 生徒氏名	性別 男・女	部活動名
1				
2				
3				

※男女別番号…男子は1番～ 女子は31番～

津幡町立 中学校

ふりがな 生徒氏名	性別 男・女	生年月日 平成 令和	年	月	日生			
保健室 氏名		現住所	津幡町					
緊急時の連絡先 携帯電話、勤務先( ) 1 内は連絡する際の優先順位を記載ください。								
ふりがな 氏名	続柄( )	携帯電話	優先順位	勤務先の名前	優先順位			
ふりがな 氏名	続柄( )	携帯電話	優先順位	勤務先の名前	優先順位			
ふりがな 氏名	続柄( )	携帯電話	優先順位	勤務先の名前	優先順位			
その他、緊急時の連絡先に関して、要望があれば、ご記入ください。								
かかりつけの病院								
内科		外科		産科				
眼科		整形外科		その他				
1. これまでになかった病気の番号に○をつけ、かかった時の年齢と現在の状況を記入してください。								
○	病名	初発年齢	治療	経過観察	治療			
1	心臓病(病名)	才	才	才	有・無			
2	川崎病	才	才	才	有・無			
3	腎臓病(病名)	才	才	才	有・無			
4	てんかん	才	才	才	有・無			
5	喘息	才	才	才	有・無			
6	糖尿病	才	才	才	有・無			
7	大きなけが(骨折、手術など)	才	才	才	有・無			
2. アレルギーについて、該当するものに○をつけてください。								
疾患名						1年	2年	3年
1 アレルギー性眼疾患(アレルギー性結膜炎、花粉症など)								
2 アレルギー性鼻炎(アレルギー性鼻炎、花粉症など)								
3 アレルギー性皮膚疾患(じんましん、アトピー性皮膚炎など)								
4 その他( )								
5 食物アレルギー								
食品名( )								
6 症状( )								
アナフィラキシーショックの既往(有・無) エピペンの処方(有・無) 内服薬(有・無)								
医療機関名( ) TEL								
学校生活管理指導票(アレルギー疾患用、食物アレルギー用)の提出						有・無		

3. 健康上のことで学校に連絡したいことがあれば、くわしく記入してください。  
特になし場合は、「なし」に○をつけてください。

学年	連絡事項
1年	なし
2年	なし
3年	なし

◆予防接種歴および既往歴…学校での流行に備えてご記入ください。毎年、追加があれば記入してください。  
(かかった年齢)

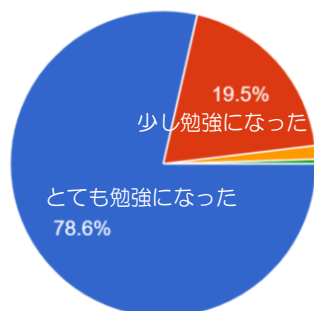
予防接種名	接種した場合は○をつけてください。	既往歴 (かかった年齢)
1 B1b (インフルエンザ菌型)	1回 2回 3回 追加	才
2 小児肺炎球菌	1回 2回 3回 追加	才
3 破傷風	1回 2回 3回 追加	才
4 ロタウイルス	1回 2回 3回 追加	才
5 四種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	1回 2回 3回 追加	才
6 ジフテリア・破傷風 (DT)	1回 2回 3回 追加	才
7 三種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風)	1回 2回 3回 追加	才
8 ポリオ	1回 2回 3回 追加	才
9 結核 (BCG)	1回 2回 3回 追加	才
10 麻疹・風しん(MR)	1回 2回 3回 追加	才
11 日本脳炎	1回 2回 3回 追加	才
12 水痘(水ぼうそう)	1回 2回 3回 追加	才
13 流行性下痢炎 (おたふくかぜ)	1回 2回 3回 追加	才
14 その他( )	1回 2回 3回 追加	才

## 後期保健委員が睡眠の保健指導をしました！

2月21日(金)の5限目に、全学年の保健委員が自分のクラスで睡眠の保健指導をしました。事前・事後アンケート調査を行い、3年生の保健委員がスライドを作成しました。



保健指導の内容はどうでしたか？



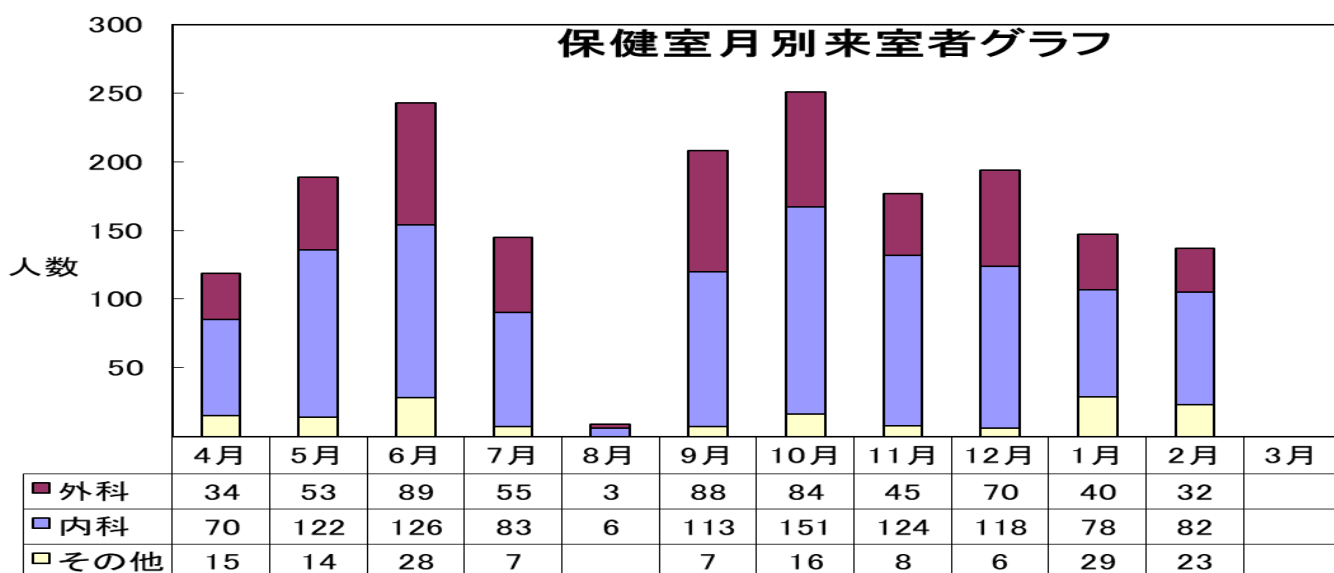
【感想の一部を紹介します！】

受験期だからといって夜遅くまで勉強していた。朝起きられなかったり、眠くなったり、疲れが溜まったりで後日のパフォーマンスが悪くなることがあったので、対策や改善方法が知れてよかった。本番までに良いパフォーマンスを続けるために意識して生活していきたい。



保健室には、休み時間に相談に来る生徒もいます。困ったことを、進んで解決していこうとする姿勢はとても良いことです。

中学生は、多感な時期であり学校生活でいろいろなことを経験して、不安定になることもあるでしょう。しかし、大きな成長の機会にもなります。一人で抱えず、気軽に相談してくださいね。



## 1年間の生活を振り返ってみよう！

項	目	できたら○
①	感染症対策をおおむねできた。	
②	必要な治療や受診ができた。または治療が必要なかった。	
③	給食後の歯みがきをしっかりできた。	
④	睡眠や食事の重要さを意識して生活できた。	
⑤	困ったことが起きたら、相談や解決に向けて行動した。	
⑥	友達や家族と仲良くできた。	
⑦	前向きに色々なことに頑張ろうとした。 頑張ったと言えることが1つでもある。	

◇春休みは、生活リズムを崩さず4月からの生活に備えましょう。