

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)〆切

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。



取扱注意 (保健室保管)																									
保健連絡票																									
<p>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。</p>																									
<small>※えんじつで記入し、変更がある場合は訂正してください。</small>																									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center; padding: 5px;">ふりがな 生徒氏名</td> <td colspan="3" style="text-align: center; padding: 5px;">(男・女)</td> </tr> <tr> <th style="text-align: center; padding: 5px;">学年</th> <th style="text-align: center; padding: 5px;">組</th> <th style="text-align: center; padding: 5px;">番号 男女別</th> <th style="text-align: center; padding: 5px;">曜日</th> <th style="text-align: center; padding: 5px;">部活動名</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ふりがな 生徒氏名		(男・女)			学年	組	番号 男女別	曜日	部活動名	1					2					3				
ふりがな 生徒氏名		(男・女)																							
学年	組	番号 男女別	曜日	部活動名																					
1																									
2																									
3																									
<small>※男女別番号…男子は1番～ 女子は31番～</small>																									
<small>津幡町立 中学校</small>																									

ふりがな 生徒 氏名		性別 男・女	生年月日 西暦 合和	年 月 日生
保護者 氏名		現住所	津幡町	
緊急時の連絡先		携帯電話、勤務先の【 】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	綱柄()	携帯電話	優先順位 【 】	勤務先の名称【 】 TEL
ふりがな 氏名	綱柄()	携帯電話	優先順位 【 】	勤務先の名称【 】 TEL
ふりがな 氏名	綱柄()	携帯電話	優先順位 【 】	勤務先の名称【 】 TEL
その他、緊急時の連絡先に同じく、重要なものは、ご記入ください。				
かかりつけの病院				
内科	外科	歯科	歯科	
眼科	整形外科	その他		
1.これまでにかかった病気等の箇号()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	初診 年齢	既往歴	現在の状況	医療機関名 在管医名 指導医名
1. 心臓病(病名)	才	才	才 有/無	有/無
2. 両脚病	才	才	才 有/無	有/無
3. 腸管病(病名)	才	才	才 有/無	有/無
4. てんかん	才	才	才 有/無	有/無
5. 咳息	才	才	才 有/無	有/無
6. 糖尿病	才	才	才 有/無	有/無
7. 代謝病(甲状腺病、糖尿病など)	才	才	才 有/無	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.アレルギー性皮膚疾患(アレルギー性湿疹、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()				
動物アレルギー				
食品名()				
症状()				
アナフィラキシーショックの既往(有/無)				
エビペニンの処方(有/無)				
内服薬(有/無)				
医療機関名()				
TEL()				

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。
特にない場合は、「なし」に○をつけてください。

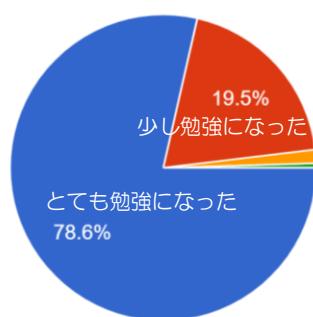
年	接種歴	接種回数	接種回数別罹患率		
			1回目	2回目	3回目
1年	なし		○	△	△
2年	なし		○	△	△
3年	なし		○	△	△
◆予防接種歴および既往歴…学校での流行に備えてご記入ください。毎年、追加があれば記入してください。					
予防接種名		接種した場合は○を つけてください。			既往歴 (かかった年齢)
1	H.I.b (インフルエンザ菌毛型)	1回目	2回目	3回目	追加
2	小児麻痺球菌	1回目	2回目	3回目	追加
3	B型肝炎	1回目	2回目	3回目	追加
4	ロタウイルス	1回目	2回目	3回目	追加
5	四種混合 (ジフリック・百日咳・破傷風・DT)	1期	1回目	2回目	3回目
6	ジフリア・破傷風(D.T.)	2期			
7	三種混合	1期	1回目	2回目	3回目
8	ポリオ		1回目	2回目	3回目
	結核 (B.C.G)				
10	麻しん・風しん(MR)	1期 2期			
11	日本脳炎	1期 2期	1回目	2回目	追加
12	水痘(水ぼうそう)		1回目	2回目	
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)		1回目	2回目	
14	その他()				

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？

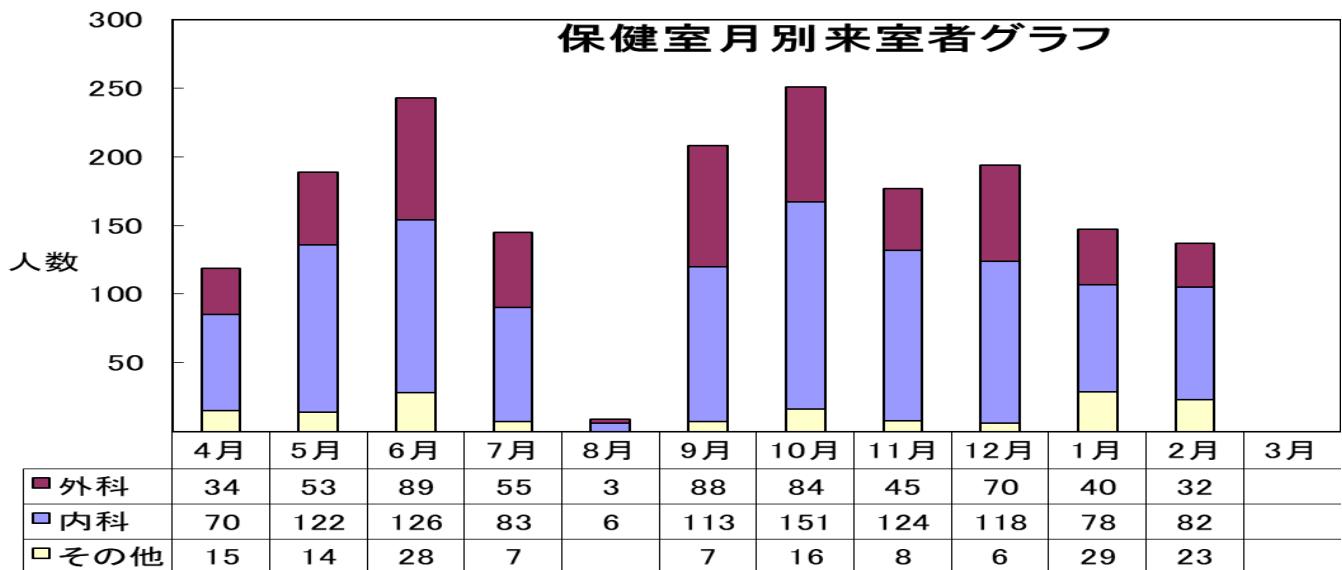


【感想の一部を紹介します！】

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、疲れが溜まつ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です。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。

保健室の1年

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、進んで解決していくこうとする姿勢はとても良いことですね。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	できたら〇
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つた。	
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。