

ほけんだより

2026年4月14日
町田市立町田第一中学校
保健室

♡みんなが安心して利用できる保健室になるために♡

<p>目的</p> <p>いて...いて... ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいたいようぶ?</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>きのうの、 NG かえて~ 継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用する ときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>sorry 内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>せんせ... 先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>しつれい しま〜す 入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>NG 室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>いいですかあ? 備品等に勝手に触らない</p>

- ◇ 保健室を利用する場合は、「保健室利用カード」が必要です。授業中の場合は授業の先生、休み時間の場合は次の授業の先生に記入してもらいます。緊急時以外は、休み時間に来るようにしてください。緊急時、カードは必要ありませんので、直接来てください。
- ◇ 保健室での休養は1時間までです。休養しても授業に復帰できそうにない場合は早退の対応とします。本人の状態によってはお迎えをお願いすることがあります。また感染状況により、休養せず早退の対応とすることがあります。ご理解とご協力をお願いします。



みんなドキドキの新学期
勇気を出して自分から声を
かけてみよう♡
保健室から応援しています♡

●健康診断が始まります●



けんこうしんだん じぶん からだ む あ
++ 健康診断は自分の体と向き合い ++
けんこう かんが たいせつ じかん
健康について考える大切な時間です



健康診断は以下の目的で毎年行っています。

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題（健康目標）に取り組む

勉強も、運動も、遊びも体や心が元気であればこそ。今の健康をチェックするとともに、将来にわたって健康に過ごせるように、その方法やポイントを学びましょう。年に一度のこの機会に自分の体としっかり向き合ってください。

健康診断時の注意事項（各健診共通）

- ・服装、持ち物、上履きの記名確認。（※自分の体育着を着る）
- ・長い髪は必ず結ぶ、検診や検査に適した髪型にする。
- ・他の人の結果を「見ない」「言わない」「聞かない」こと。
- ・ソーシャルディスタンスをとって並ぶ（前後の人と近づき過ぎない）。
- ・順番を待っている時や検診会場内でおしゃべりをしない。
- ・検診によっては、マスクを着用する場合がある。

●お世話になる学校医の先生方を紹介します

- 内科 伊原玄英 先生（町田駅前内科クリニック）
- 眼科 北村静章 先生（北村眼科クリニック）
- 耳鼻科 竹内樹雄 先生（竹内耳鼻咽喉科皮ふ科医院）
- 整形外科 安藤 亮 先生（安藤整形外科・形成外科）
- 歯科 石川義洋 先生（石川歯科医院）
- 薬剤師 長田哲治 先生（なの花薬局森野店）

裏面に健康診断についてのお知らせがあります。

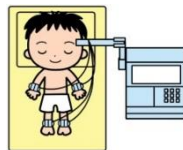
★心臓検診

※日時：4/15（水） 9：00～ 1年生全、2・3年生対象者

※目的：心臓の動きや状態に病気や異常がないか調べます。

※検診時の注意事項

- ① 体育着登校（中に半袖・短パンも着ておくこと）。
- ② 長い髪の方は結ぶこと。



★尿検査・・・朝起きたらすぐ尿をとる！（体を動かす前がよい）

※提出日：4/21（火）

※目的：尿の成分から腎臓病や糖尿病の疑いがないか調べます

※提出方法：朝学活時、教室で回収用の袋に提出する。

※検診時の注意事項

- ① 提出用の袋に氏名等を必ず記入する。名前が未記入の場合は検査の対象にならない。
- ② ビニール袋等は外し、提出用の袋（白色）で提出する。
- ③ 尿が漏れて袋が破れた場合は新しい袋と交換するので申し出る。



***欠席や生理等の理由で、この日に出せない人は、5/8(金)に提出する。**

★歯科検診・・・歯科校医 石川先生、応援医による検診

※日時：4/23（木） 9：00～ 1年生全、2・3年生対象者

※目的：むし歯や歯肉炎がないか、歯並びやかみ合わせ・顎の関節に異常はないか、歯垢が残っていないかを調べます。

※検診時の注意事項

- ① 朝、必ず歯磨きをして来てください。
- ② 長い髪の方は、邪魔にならないように結んでください。
- ③ 検診前に健康診断票を渡します。大切に取り扱いってください。健康診断票に記入してある内容を人に言わない、人のものを見ないでください。*当日検診を受けられなかった場合は、後日欠席者検診を実施します。

★内科検診・・・内科校医 伊原先生による検診

※日時

・4月27日（月）	3年1～2組、わかば全
・5月 1日（金）	3年3～5組
・5月15日（金）	3年6～7組、1年1組
・5月18日（月）	1年2～4組
・5月25日（月）	1年5～7組
・5月29日（金）	1年8組、2年1～2組
・6月 1日（月）	2年3～4組
・6月 5日（金）	2年5～6組



※目的

- ・聴診器を胸や背中にあて、心臓や肺の音の異常の有無をみます。
- ・胸骨や背骨、四肢に異常がないかをみます。
- ・貧血の疑いの有無、皮膚の状態、栄養状態をみます。
- ・問診票により、結核の疑いの有無をみます。

※検診時の注意事項

- ① 「健康診断に関する健康調査」を提出していること。
 - ② 体育着登校（中に半袖・短パンも着ておくこと）。体育着は自分の物を着用すること。上履きに記名すること。
 - ③ 長い髪の方は、首筋が見える様に結ぶこと。
 - ④ 半袖体育着の下は肌着1枚程度とする。下着を着用したまま、聴診器を入れやすい様に、前面は体育着を胸元辺りまでめくる。背面は背骨の状態を確認するため、体育着・下着をめくる。前面・背面共に介助の方が体育着をめくる。ただし正確な検査・診察を行うため、必要に応じて、医師が下着をめくって視触診する場合や、下着の下から聴診器を入れる場合がある。
 - ⑤ 校医さんや検診介助の方の指示に従い検診を受けること。
 - ⑥ 校医さんに質問された場合はきちんと答えること。
 - ⑦ 聴診器で体の中の小さな音を聞いています。静かに待つこと。
- *マスクを着用して、検診を行う場合があります。
- *着衣のままの検診は、検査・診察の精度が低下する場合がありますので、この点についてご理解ください。
- *個別の対応が必要な場合は、事前に保健室までご相談ください。

検診・検査の結果、受診のお知らせをもらった場合は、早めに医療機関を受診してください。受診しましたら、結果を学校にお知らせください。
なお、学校で実施している健康診断はスクリーニング（病気や異常の疑いがあるケースを見つけ出すもの）です。医療機関に行き、医師の診察や詳しい検査の結果、とくに異常や病気がないと診断されることもありますので、ご承知おきください。