



2023年4月6日  
町田第二中学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。2023年度が始まりました。学年が一つ上がり、今年度の目標を立てている人もいます。節目を大切にできることはとても素晴らしいことです。

さて、みなさんのからだと心は環境の変化から自分では感じていなくても、疲れやすくなる時期です。いつもより早めの就寝を心がけ、自分に寄り添い、優しい生活を送れるようにしていきましょう。

みなさんのからだも心もさらに大きく成長する1年になれるよう、保健室から支えたいと思います！  
一年間よろしくお祈いします。

養護教諭 清水里沙

## 保健室利用について

中学校では、「体調は自己管理」が基本となります。自分で考えて行動しましょう。

### 体調が悪くなった時・けがをした時

- ★体調が悪くなった時の保健室での休養は一日一時間とします。
- ★一時間休養した場合、原則として放課後の活動（部活動など）には参加せず、自宅で休養します。
- ★できるだけ休み時間に、教科の先生や学年の先生に申し出をして、職員室で「保健室来室カード」をもらってから来室しましょう。
- ★「いつから、どこが、どのような感じ」なのか自分で説明できるようにします。
- ★けがをしたときや、保健室の先生に用事があるときは金工室側のドアから、体調が悪いときは「ほっとるーむ」側のドアから入ります。  
(ドアの掲示を確認しましょう。)
- ★様子によっては保護者へ連絡した後、早退になります。
- ★飲み薬はありません。
- ★けがをした翌日以降の継続的な手当はできません。また原則、家でのけがの手当もできません。



### 休み時間の利用は計画的に

- ★中学校では昼休み以外は休み時間が短く、教室移動や授業の準備が多くなります。できるだけ授業に遅れないように利用しましょう。
- ★からだや健康のことを知りたいときは、昼休みや放課後を利用しましょう。



### 心や体のことも相談できます

- ★心配事や悩み事があれば話しに来てください。
- ★月曜日と木曜日にスクールカウンセラーが来校する予定です。保護者の方からの相談も受けています。



## 朝の健康観察をしてから登校しましょう！

朝、必ず検温しましょう。また朝から体調が悪い場合は、無理して登校せず、自宅で様子を見て、良くなってから登校するようにしてください。保護者の方のご協力もよろしくお願いいたします。

## 健康診断等の日程

みなさんのからだの発育の様子や学校生活を送るうえで困ることがないかを調べる、大切な検査と検診です。自分の体のことを知るチャンスですので、しっかり受けましょう。

月	日	曜日	検診	対象	連絡事項	
4	12	水	身体計測 (身長・体重・ 視力・聴力)	全学年 ※2年生は 聴力を除く	下に体育着を着てジャージ登校です。 ハンカチ・メガネを持参します。 髪を頭の高い所で結ばないでください。	
	13	木	心臓検診	1年生・他学年該当者	1年生は下に体育着を着てジャージ登校です。	
	14	金	視力再測定	B判定の希望者	13日の測定で視力Bと判定された生徒で、希望する生徒に再検査をおこないます。	
	19	水	歯科検診	全学年	朝食後、必ず歯をみがいてきてください。	
	20	木	眼科検診	全学年	メガネを持っている人は持参します。	
	21	金	尿検査1次	全学年	朝一番の尿を取り、クラスで回収します。	
	26	水	内科検診	2年生	下に体操着を着てジャージ登校です。	
5	10	水	内科検診	1年生	下に体操着を着てジャージ登校です。	
	12	金	尿検査1次予備日	未提出者	朝一番の尿をとり、保健室へ提出します。	
	17	水	耳鼻科検診	全学年	前日に耳あかをとっておいてください。	
	24	水	内科検診	3年生	下に体操着を着てジャージ登校です。	
	26	金	尿検査2次	2次検査対象者	対象者には個別で連絡します。	
	27	土	心臓健診	未受診者	9:30~12:00	市役所2階会議室です。 保護者の方付き添いをお願いします。
	29	月			13:00~16:30	
6	2	金	尿検査2次予備日	未提出者	対象者には個別に連絡します。	
	6	火	心臓検診2次	対象者	町田市役所で実施。 対象者には個別に連絡します。	
	7	水				
	16	金				

## 学校医等のご紹介

健康診断や環境検査等でお世話になります。

- |         |          |           |                                     |
|---------|----------|-----------|-------------------------------------|
| 【内科】    | 横山 信之先生  | よこやま内科    | 原町田4-2-2 メディカルスペース町田4階<br>☎794-6211 |
| 【眼科】    | 青山 玲子先生  | 青山眼科クリニック | 玉川学園2-8-15<br>☎724-0345             |
| 【耳鼻咽喉科】 | 稲垣 康治先生  | 稲垣耳鼻咽喉科医院 | 原町田6-22-15<br>☎722-3115             |
| 【歯科】    | 齊藤 恵津子先生 | 齊藤歯科医院    | 成瀬台4-22-17<br>☎728-4086             |
| 【薬剤師】   | 大高 澄江先生  |           |                                     |

