



2026年4月9日発行  
つくし野中学校 保健室  
第1号

ご入学・ご進級おめでとうございます。1年間、保健だよりを通じて心と体の健康に関する情報を発信していきます。4月は健康診断に関する情報をたくさん掲載します。日程や注意事項などをしっかりと確認して健康診断を受けましょう！

## 保健室の利用について

- ① 急いで手当が必要な場合以外は休み時間に利用する
- ② 教科担任に伝えていても、体調不良の人は  
職員室に寄って保健室に行くことを伝えてから来室する
- ③ 来室したら記録を記入する
- ④ 休養は原則として1時間とする
- ⑤ 身長を測りたいときは先生に許可を得てから行う



## 保健室での過ごし方とお願い

- ① 立ち歩いたり、大きな声で話す等はしないで静かに過ごす
- ② 自分の症状を詳しく伝える（いつから・どのように）
- ③ チャイム着席が出来るように教室に戻る
- ④ 保健室のものを勝手に使わない
- ⑤ 保健室で借りた湯たんぽや保冷材は、  
その日のうちに保健室または職員室に返す  
※その日のうちに返せなかったときは後日必ず返しに来る

『保健室のきまり』を改めて確認しましょう！！保健室はみんなの場所です。きまりを守ってつくし野中学校の皆さんが気持ちよく過ごせる場所にしましょう。



～今年度の健康目標を書いてみましょう～

☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....**健康診断の日程(4月)**.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆

10日(金) 身体計測 → 全学年  
※ジャージ登校・メガネ持参  
14日(火) 歯科健診 → 全学年  
15日(水) 耳鼻科健診 → 3学年・2ABCD  
21日(火) 尿検査 → 全学年 ※朝回収  
22日(水) 耳鼻科健診 → 1学年・2EFG・1組  
30日(木) 内科健診 → 3ABC ※ジャージ登校

< 学校医の先生方の紹介 >

- 内科 中澤暁雄 先生(中澤医院)
- 眼科 氏川眞理 先生(氏川眼科医院)
- 耳鼻科 歌橋弘哉 先生(うたはし耳鼻咽喉科)
- 歯科 堀江 哲 先生(南町田ホーリーデンタルクリニック)
- 薬剤師 藤井優子 先生(東京都立小児総合医療センター)



今年度のつくし野中学校には養護教諭が2人います



あがりえ さち  
**東江 祥 先生**

5年ぶりにつくし野中学校に戻ってきました。渡邊先生の育休代替のため、関われる時期は限られておりますが、元気いっぱいの中生に負けず、楽しく過ごせたらと思っています。気軽に声をかけていただけると嬉しいです。よろしくお願いします。

今年度から着任しました。みなさんが元気に学校生活を送れるよう、心と体のサポートをします。お話しが大好きなので、うれしかったことやちょっとした悩みなども、気軽に聞かせてくださいね。保健室がほっとできる場所になればうれしいです。保護者の皆様、お子様の健康について気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

こじま ゆあ  
**小島 唯愛 先生**



もうすぐ**健康診断** その前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか? せっかくみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



事前セルフ健康診断のススメ

- ☒ 最近の生活や体の調子で気になることはありませんか?
- ☒ 歯の状態はどうですか? 鏡で見てください。
- ☒ メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか?
- ☒ 身長を測ってみましょう。朝と夕方少し差が出ることも。
- ☒ トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか?



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。