

# 保健だより4月

鹿嶋市立大野中学校  
保健室  
令和8年4月6日

新年度がはじまりました！ 入学・進級おめでとうございます！  
保健だよりは、皆さんの健康をサポートしていきます。どうぞよろしくお願いします。

## ようこそ！保健室へ

これは○？ それとも×？  
保健室の利用の仕方

けがをした部位は  
**洗ってから** 保健室へ行く → ○



泥や砂などはできるだけ洗ってから来てください。出血が多いときは無理に洗わず、清潔なタオルなどで押えて来てください。

体の調子が悪いときは、  
**先生に伝えて** から保健室へ → ○



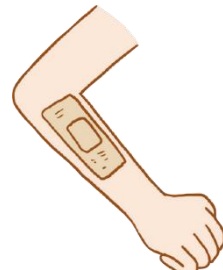
できるだけ休み時間に来てください。授業中は必ず教科の先生に伝えてから来てください。

**寝不足** だから  
保健室で休みたい → ×



まずは生活習慣を変えることからやってみましょう。生活のことで困ったことがあったら、保健室に相談に来てください。

**昨日のけが**の  
ばんそうこうを替えてほしい → ×



保健室はその日のけがの応急処置を行う場所です。けがが長引くときは、病院を受診しましょう。

困ったことや悩み事を  
**相談したい** → ○



体のことはもちろん、困ったことや悩んでいることはいつでも相談に乗ります。じっくり話したいときは事前に連絡してくださいね。

養護教諭の

**但野(ただの)**です。  
1年間よろしく  
お願いします！



必ず受けよう

## 健康診断カレンダー

身体測定

4月 9・10日

身長・体重などを測定します。

- 体操服を忘れずに。
- 髪が長い人は後ろか横に結ぼう。
- 体重計には静かに乗ろう。



視力検査 4月 9・10日

どの程度見えるのかを測定しA・B・C・Dに分けます。

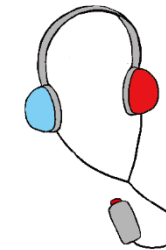
- めがねを持っている人は忘れずに持ってこよう。
- コンタクトレンズの人は測定時に先生に伝えよう。



聴力検査 4月 9・10日

聞こえ方を調べます。

- 耳掃除をしてこよう。
- 聞こえにくいときは耳鼻科で詳しく調べてもらおう。



尿検査 5月 14・15日

腎臓の機能を調べます。

- 朝起きたらすぐの尿を採取します。
- 容器を忘れないように。
- 容器のキャップはしっかり閉めよう。



内科(結核・運動器) 検診

日にちは後日お知らせします

心臓・せき柱・関節・皮ふや全身の状態を調べます。

- 指定された服装で静かに受けよう。
- 前日はお風呂で体を清潔に。



歯科検診 6月 4・18日

むし歯や歯肉、歯並びなどについて調べます。

- 当日はしっかり歯をみがいてこよう。
- 検査のときは、口を大きく開けよう。



### ●保健関係の書類について

4月は、たくさんの提出書類があります。健康状態についての記入は、おうちの人と一緒に話し合いながら正確に記入してください。

### ●日本スポーツ振興センター給付金の請求について

学校生活の中でけがをして受診すると、災害共済給付金の請求ができます。

○授業中、休憩時間、学校行事、部活動、登下校中などのけがなど

○窓口での支払いが1,500円以上(自己負担3割で)

\*原則として、学校管理下のケガは日本スポーツ振興センターを使うようにしてください。鹿嶋市の医療福祉制度「まる福」は使用しないようにお願いします。(まる福を使いたい場合は教育委員会に相談します。)