

# 4月ほけんだより

竜王北中保健室  
令和8年4月号



進級おめでとうございます。令和8年度がスタートしました。みなさんは、それぞれにどのような思いで新学期を迎えましたか？新たな学校、学年、クラス、出会い…春はたくさんの出会いがある季節です。みなさんに、よい出会いがあることを心から願っています。やる気や希望に満ち溢れる4月ですが、反対に慣れない新しい環境での生活を頑張りすぎて、少しずつ疲れがたまって体調を崩しやすい時期でもあります。『慌てず』『焦らず』『自分のペース』を忘れずに生活を送ってください。また、『バランスの良い食事を摂る』『十分な睡眠をとる』『適度な運動をする』など、基本的な生活習慣を整え、心も身体も健康な生活を送れるようにしていきましょう。保健室からみなさんのことを応援しています。



内科	中澤 肇 先生	(中沢クリニック)
歯科	矢島 孝浩 先生	(やじま歯科医院)
眼科	田辺 譲二 先生	(田辺眼科医院)
耳鼻科	黒田 優美 先生	(くろだ小児科・耳鼻科)
薬剤師	志村 人士 先生	(明治堂志村調剤薬局)

保健室は、その日の学校でのケガや病気の手当てをする場所です。

朝から具合が悪い場合は家で健康観察をし、登校の判断を慎重にしましょう。

学校は集団で生活する場所です。自分や周りの人のためにも、ご協力お願いします。

## 保健室の利用について

保健室では騒がないでね!

学校でケガをしたり体調が悪くなったときに  
応急手当てや一時休養ができます

こんなときにもぜひ  
保健室へ来てください

手当ての際に「いついつから」「どこが」「どうしたのか」など、自分の状態を説明してください。

体や心、健康について  
知りたいことがあるとき

休養は原則1時間です。  
よくなるないときは  
早退を勧めます。

困ったことや相談したい  
ことがあるとき

身長や体重などを  
測りたいとき

※保健室では内服薬をあげたり、翌日以降の継続した手当てはできません。

※先生に伝えてから来室しましょう。  
また、緊急でないときは休み時間に利用するようにしてください。



# 4月の健康診

日	曜日	対象	項目	時間	場所
9	木	全学年	身体計測 視力検査 聴力検査	2年 9:40~10:20 1年 10:20~11:10 3年 11:10~12:00	会議室（身体男） 保健室（身体女） 音楽室（聴力） 視聴覚室（視力）
16	水	全学年	尿検査一次	8:50までに提出	各学級で回収し 保健室へ提出
		1年	心電図検査	13:30~	保健室
21	火	3年	結核・内科検診	13:30 ~ 15:00	保健室
28	火	全学年	尿検査二次	8:50までに提出	各学級で回収し 保健室へ提出

## ～感染症に関するお願い～

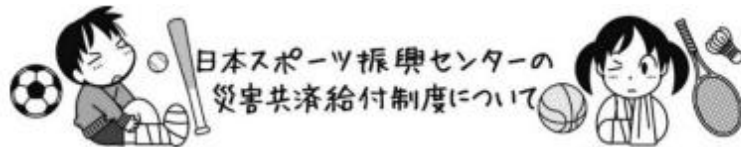
近年は通年的に、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症が流行する状況になっています。学校という集団生活の中で、感染拡大が起こらず、楽しく学校生活を送るためにも、基本的な感染症対策と家での健康チェック（「いつもと違うな…」など何か症状がある場合は登校の判断を慎重に！）をしましょう。

また、着用していたマスクや鼻水・鼻血のついたティッシュ、嘔吐物等には、たくさんのウイルスがいます。それらを触ってしまうと、気が付かないうちに、自分にも周りの人にも感染させてしまうかもしれません。その為、マスクやティッシュ等のごみは自分で処分するようにしましょう！



ひとりひとりが気をつけて、みんなで健康にすごせるといいですね😊

## 保護者の皆様へ



日本スポーツ振興センターの共済給付の対象となるのは、学校管理下で発生した災害（体育の授業や休み時間、部活動、通学路を通った場合の登下校のけが等）で、医療機関に受診した際の医療費・調剤費です。（範囲は保険診療で自己負担金額が1500円以上の場合）

申請から支払いまでは、事務手続きなどの理由で3ヶ月ほどかかります。給付金は、書面で通知後、ご指定の口座に振り込みされます。

学校管理下でけがをして医療機関を受診したときは、担任や顧問を通じて保健室までお知らせください。書類をお渡しします。