

保健だより



伊勢崎市立境西中学校

保健室 No.1

令和8年4月

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年、新しいクラスでの生活が始まりました。

新しい環境に、ドキドキ・ワクワクしている人もいるかもしれません。

少しずつ自分のペースで慣れていきながら、元気に過ごしていきましょう。

これから1年間、いろいろな表情を見せてくれるのを楽しみにしています。

保健室では、みなさんの心と体の健康を見守り、お手伝いしていきます。

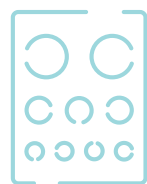
よろしくお願ひします。



4月の定期健康診断の日程



日にち	項目	時間	対象学年
8日(水)	発育測定・視力検査	1校時	全学年
10日(金)	聴力検査	1校時	1年生・3年生



よろしくお願ひします

校医さんの

紹介です



- ◇内科 大滝 雄造 先生 (消化器内科・内視鏡 おおたきクリニック)
- ◇耳鼻科 設楽 直也 先生 (設楽耳鼻咽喉科医院)
- ◇眼科 田村 卓彦 先生 (伊勢崎たむら眼科)
- ◇歯科 鶴谷 洋明 先生 (鶴谷病院)
- ◇薬剤師 福島 隆志 先生



保護者の方へ

保健関係の書類【4/10(金)までに提出をお願いします】

保健調査票・・・2,3年生は、新学年の欄と変更点を記入してください。
・・・1年生は、表・裏すべての記入をお願いします。

結核問診票・・・該当学年の欄を記入してください。

運動器検診問診票・・・該当学年の欄を記入してください。

スポーツ振興センター加入同意書・・・1年生のみあります。
(2・3年生は、スポーツ振興センターのお知らせを配付いたします。)



保健室の利用について

1. 急なけがや体調不良以外は、できるだけ休み時間に利用しましょう。

◇ いつから・どこが・どのように具合が悪いのか、わかるように伝えましょう。

2. 保健室に行く前に、担任や教科の先生に伝えましょう。

◇ 行き先がわからないと心配になります。自分の居場所を伝えてから行きましょう。

◇ 教室に戻るときは、「保健室からの連絡カード」を先生に渡しましょう。

3. 保健室での休養は、原則1時間までです。

◇ 休養してもよくなる場合は、早退して自宅で休養しましょう。

4. 飲み薬は渡せません。

◇ 頭痛薬や生理痛の薬など、必要な人は自分に合った薬を持てきましょう。

5. 継続的なけがの手当てはできません。

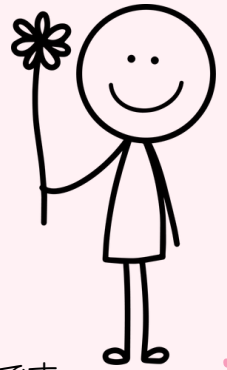
◇ 前日のけがなどは自宅で手当てをしましょう。傷口は清潔に保つことが大切です。

6. 早退する場合について

◇ 保護者へ連絡をします。

◇ お迎えをお願いするか、自分で帰れるか確認します。

◇ 自転車で帰る場合は、帰宅後にGoogle Formsで無事に到着したことを報告しましょう。



良いコミュニケーションは

笑顔と挨拶から

入学・進級すると、新しい先生や友達と出会いますね。ワクワクする人もいますが、ちょっと緊張したり、「仲良くできるかな…」と不安になったりする人もいるでしょう。

でも、笑顔と挨拶があれば、きっと大丈夫！ 笑顔を向ければ、相手も自然に笑顔になれるし、「おはよう」と挨拶すれば、「おはよう」が返ってくるでしょう。

朝、登校前に鏡に向かって笑顔の練習をするのもおすすめです。ぜひ試してみてください。

