

保健だより



札幌市立幌東中学校保健室
令和7年(2025年)4月10日
第1号

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。^{ようごきようゆ}養護教諭の加藤由紀^{かとう ゆき}といいます。保健室からみなさんの学校生活をサポートしていきますので、よろしくお願いします。保健だよりは生徒のみなさんへの内容が中心ですが、保護者の方向けの内容もありますので、みなさんが読んだあとは、お家の人にも渡してください。

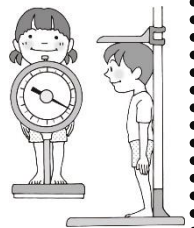
健康診断が始まります

4月から始まる健康診断の日程をお知らせします。

月	日	曜日	検査項目	対象者	開始時間
4	22	火	尿検査1回目	全学年	朝回収
	25	金	体位測定 (二計測・視力・聴力)	全学年 (聴力は1・3年のみ)	8:50~
5	8	木	男子内科健診	全学年男子	8:50~
	13	火	眼科健診	1年生のみ	13:35~
	14	水	尿検査2回目	再検査者と 一回目未提出者のみ	朝回収
	15	木	女子内科健診	全学年女子	8:50~
	22	木	耳鼻科健診	1年生のみ	9:00~
	27	火	尿検査3回目	再検査者のみ	朝回収
6	26	木	歯科健診	全学年	8:50~
7	1	火	心臓検診	1年生のみ	9:30~

日程を確認しておいてください。近くなったら、健康診断を受ける上での注意事項などを保健だよりで連絡します。

みなさんの健康のため行われる大切な健康診断ですので、注意事項などをしっかり読んで、正しく健診を受けられるようにしましょう。



・健診が終わった後、異常がみられた生徒には、お知らせ用紙をお渡しします。クリーム色のプリントや封筒でお渡ししますので、必ず保護者の方に渡してください。

・異常のない場合や、異常があってもすでに治療中^{ちりょうちゅう}である場合などは、特にお知らせしませんので注意してください。

・検査日はなるべく休まないようにしてください。内科健診・歯科健診・眼科健診・耳鼻科健診については、当日欠席した場合は検査を受けることができません。

※尿検査1回目(4/22)を受けられなかった生徒は、尿検査2回目(5/14)で検査することができます。ただし、1回目と2回目のどちらも受けていない生徒は、3回目(5/27)での受検はできません。

※体位測定欠席者は、後日、保健室で計測します。心臓検診欠席者は、夏季休業中に別会場で受検となります。

学校医の先生をお知らせします

内科医 渡邊 一彦 先生(渡辺一彦小児科医院)
 歯科医 北 信彦 先生(セゾン歯科クリニック)
 眼科医 合田 千穂 先生(東札幌眼科)
 耳鼻科医 中野 勇治 先生(なかの耳鼻咽喉科医院)
 薬剤師 大津 圭介 先生(レインボー薬局豊平店)

今年度お世話になる学校医の先生です。健康診断や学校環境衛生検査等でお世話になります。よろしくお願いいたします。

～生徒のみなさんへ～ 保健室の使い方について

・保健室を利用する時は、「保健室来室カード(黄色)」と、先生のサイン(許可)が必要です。

※緊急時・体育時は除く

・保健室は、なるべく休み時間に利用するようにしましょう。

・入室時には、「失礼します。1年3組の加藤です。●●(「腹痛」「ケガ」など)で来ました。」と伝えましょう。退室時には、「失礼しました。」と必ず言いましょう。

・回復の見込みがある場合に限り、保健室では1時間まで休養できます。

・生徒の付きそいは不要ですが、重症の場合などは、保体委員が付きそってきてください。

・保健室での手当ては、校内でのケガに対する応急手当のみです。家庭でのケガは家庭で手当てしてください。また、飲み薬を保健室から渡すことはできません。

【注意事項】

休み時間に利用する場合は、必ず、次の授業の先生かクラスの人に伝えてから来てください。

授業開始時に生徒が一人でもいないと、授業を中断することになってしまいます。



幌東中学校の保健室ってどんなところ？

幌東中学校の保健室は、2階にあります。保健室の上には体育館があるため、体育館で体育や部活動が行われていると、保健室の中は、ガタガタと大きな音や振動が伝わってきます。最初は、その大きな音に驚く人も多いので、知っておいてくださいね。

保健室は、体調が悪い生徒や、ケガをした生徒が利用しています。それ以外にも、人間関係で悩んだり、心や体のことで困ったりする生徒が相談に来ることもあります。

寝不足などでむやみに保健室を利用することのないよう、早寝早起き朝ごはんの基本的な生活習慣を身に付け、体調を整えて登校するようにしてください。また、時間にゆとりをもって行動し、ケガのないようにしてください。中学生ですので、自分の健康を自分で管理できるようになっていけるといいですね。自分の体のことを、まずは自分自身がよく知っておくよう心がけましょう。



保健室で休んでも回復しない場合は、早退することになります。学校から保護者の人に電話連絡したあと、生徒一人で下校することになります。仕事などで自宅に保護者の方がいない場合は、早退して家についたあと、生徒から学校に電話をかけてもらい、帰宅を確認しています。電話のかけかたを覚えておくようにしてください。

なお、高熱が出ている時や、一人で下校するのが難しい時などは、保護者の方に迎えに来てもらうこともあります。

女子トイレに生理用品の無料設置を行っています

幌東中の女子トイレの個室には、生理用品を置いています。生理用品無料配布プロジェクトに取り組んでいる『一般社団法人JOY』さんが、みなさんが安心して学校に来られるようにと無償で提供してくれています。

生理用品は、いつでもだれでも使ってよいです。補充や点検は、毎週金曜日に養護教諭の加藤が行っています。気になることや聞きたいことがあれば、保健室まで相談に来てください。

