

# ほけんだよい 3月

2026.3.25  
星置中学校  
保健室

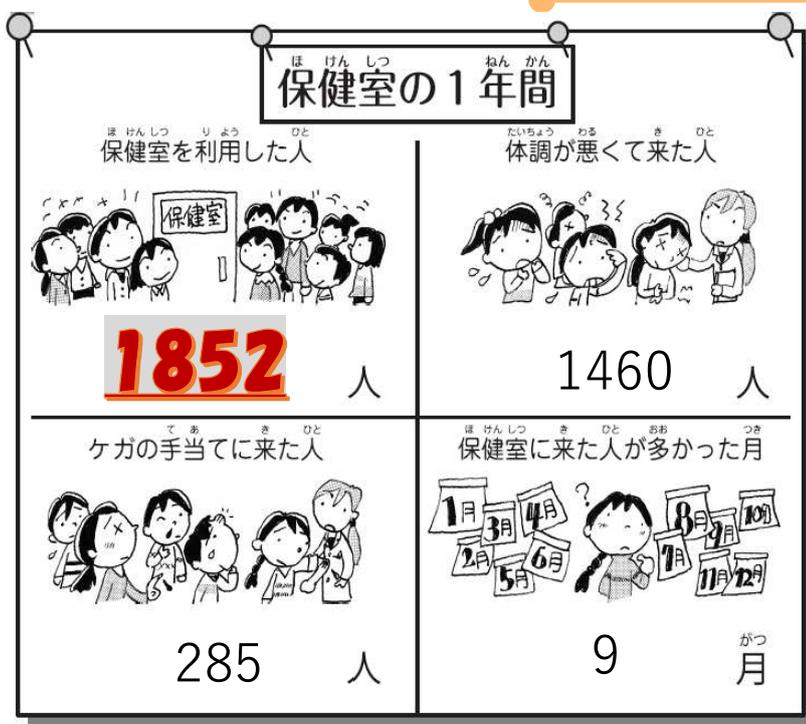
令和7年度も、今日で終わりですね。保健室には様々な理由で、たくさんの方が来室しました。なんと、総利用者数 1852 人です。もちろん、1 回も利用していない人もいますし、上手に保健室を利用しつつ、学校生活をうまく過ごせた人もいましたね。どちらも、それぞれのペースで、この1 年を立派に乗り越えたと思っています。

自分の心とからだの声を大切にしながら、新年度は新たなステージで、飛躍してほしいと思います。応援しています。

1 年間、お疲れさまでした。春休みは、十分にリフレッシュしてください。

## 保健室の利用状況

## 1年間を振り返って



1 年間の保健室の利用状況は、昨年度とほぼ同じ結果となりました。内科的な利用が、全体の約8割を占めています。

最も多かった来室理由は「頭痛」で、700 人を超えています。2 番目に多かった腹痛は380 人であり、頭痛が圧倒的に多い結果となりました。

部活動や塾などで、日々の生活が忙しくなり、睡眠時間が短くなっていることや、スマートフォンの使い過ぎ、ゲームのやり過ぎなどによる眼精疲労が原因の頭痛も多かったと思います。

生活習慣を振り返り、改善できることがないか考え、実行してみてください。

新学期は健康的な生活を送れることを期待しています。

## ～お世話になりました～

田南部先生の産休・育休代替として2年3か月、お世話になりました。保健室では、思春期の多感な時期ならではの、悩みを抱えた生徒が多く来室していました。悩みや不安が解決して、来室しなくなると、「元気になったんだな」と、そっと安心していました。まさに、“便りがないのは良い知らせ”で、保健室らしい喜びです。

これから先も、いろいろなことがあると思いますが、どうか自分の体と心を大切にしてください。辛いときは、周りを見渡してください。必ず助けてくれる人がいます。一人で抱え込まず、誰かに話をしてくださいね。私もそんな誰かになれるように、ちょっとだけいい大人でありたいと思っています。

短い間でしたが、ありがとうございました。皆さん、お元気で!

～ 養護教諭・佐藤久美



# ～保健室からの配布物～※確認してください!

本日、保健室から沢山のプリントや書類を渡しています。下記の物があるか、確認してください。

①健康カード ②運動器問診票(2年) ※1年は健康カード内

③健康調査票 ④運動器検診について



## ①健康カードの記入方法

★ 今年度の健康のめあて（表紙の裏にあります）

\*今年度の健康の目標をお子様と話し合って記入してください。

★ 緊急時の連絡先（1ページ） **※変更があった場合は、必ず訂正をお願いします。**

\*緊急の場合に確実に連絡がとれるように、保護者の勤務先（パートの勤務先も）や、携帯電話の番号など、複数の連絡先をご記入くださるようお願いいたします。

※早退の際、連絡が取れず、長時間学校に留め置くことがたびたび起こり、困っています。

\*かかりつけの医療機関名は、緊急時の移送先の参考とさせていただきます。

★保護者の印（1ページ下の欄）

\*サインでも結構です。忘れずをお願いいたします。

★ 2～8 ページ（緑色の部分）※2年生は緑の部分は6ページまでになります。

\*「今の様子」は、健康診断の事前調査として、医師に伝える事項となります。



## ②運動器問診票

④の「運動器検診について」をよく読み、実際に身体を動かしながら、チェックし、該当の学年の個所に記入してください。

**★1年生は健康カードの5ページ内になります。忘れずに記入してください。**



## ③健康調査票

\*持病や体質について、及び、アレルギーの有無について、1～5の設問にお答えください。

\*学校生活において、配慮が必要なことや知らせておきたいことを記入してください。

この健康調査票は、宿泊学習・修学旅行の健康調査も兼ねていますので、お子様の持病や体質については、できるだけ詳しくお答えくださいますよう、お願いします。

