

# 保健だより

ご入学・ご進級 おめでとうございます！

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい生活のスタートですが、季節の変わり目でもあるので心身共に調子が整わないことがあると思います。前のめりになり過ぎず、気負わずに過ごしていきましょう。

体調不良による欠席や遅刻については Googleform にてご連絡ください。  
(8時以降の電話連絡も可)

## 保健室利用のルールを紹介します

### 『保健室利用カード』を先生からもらってきてね！

保健室を利用する時は、教科担当の先生に伝えて『保健室利用カード』を書いてもらう必要があります。

理由① みなさんがどこにいるのかきちんと居場所を把握するため。

理由② ケガをしたときなど担当の先生が知らなかったことを防ぐため。

\*教科担当の先生に伝えられないときには、学年の先生、部活の時には顧問の先生に伝えましょう。

### 保健室で休めるのは原則1日1時間まで！(マナーを守って！)

休んでも回復しない場合は早退を考えます。ただし、熱が高い、体調不良の症状が強く出ている場合には保健室で休養せずにすぐ早退することもあります。

\*早退をする時は、必ず保護者の方に連絡をすることになっています。お子さまと緊急時や早退時の連絡先をご確認していただき、「子ども安心カード」にもご記入をお願いいたします。

保健室では、受診までの応急手当と受診の対象にならない当日の軽度のけがや不調の手当や対応を行います。  
継続した手当てや、内服薬を渡すということはありません。ご理解のほどよろしくお願いします。

令和7年4月  
春日部市立豊春中学校  
保健室

新年度スタート！  
健康的な生活 心がけようね



保健委員会

## 四月の保健目標

自分の成長を実感、感謝し

体を大切にしよう



学校医の先生を紹介します

1年間みなさんの体を専門的に診ていただいたり、時にはよりよく健康に過ごせるようにアドバイスをしてくれる学校医さんです。

内科	安達 由利男 先生(安達医院)	井上 賢一 先生(内牧クリニック)
歯科	前原 常雄 先生(前原歯科医院)	千葉 菜穂子 先生(豊春ステーション歯科)
眼科	貞松 良成 先生(さだまつ眼科)	年度当初にお配りした保健関係の書類をもとに健診をすすめてまいりますので、ご記入ご提出のご協力をよろしくお願いします。
薬剤師	酒井 祐子 先生(池田薬局)	



\*心臓検査予備日:5月30日(金)

\*尿検査2次:6月9日(月)1次陽性者

検診項目	検診日	対象者	注意事項
発育測定	4月10日(木)	全学年 3年⇒2年⇒1年⇒6,7	メガネを持っている人は忘れずに。
眼科検診	4月14日(月)	1、3年生、昨年の欠席者&有所見者	
色覚検査	4月15日(火)	1年生希望者	午前中に行います。
内科検診	4月22日(火)	6,7,8、3年生、2-1、2-2	
	4月23日(水)	前回の欠席者、相談室、2-3、1年生	
歯科健診	5月7日(水)	6,7,8、2-2、2-3、3年生	朝の歯みがきをしてから登校を！
	5月14日(水)	前回の欠席者、1年生、2-1、相談室	
尿検査 1次	5月22日(木)	全学年	朝8:35までに提出を。採尿したのに提出し忘れることがないように！
	5月23日(金)	5月22日の未提出者	
心臓検診	5月17日(金)	1年生、昨年の欠席者	全員ワイシャツを忘れずに!!

給食が始ったら『歯ブラシセット』を忘れずに持ってきましょう！  
給食を食べたら豊中生みんなで歯みがきしましょう！！

## 保健室で待っています！

### 体調が悪いとき

一時的な休養ができます

### けがをしたとき

応急手当てをします

### 悩みや困りごとがあるとき

話をきいて一緒に対応策を考えます

### 体・心・性などについて知りたいとき

参考になる本もそろっています



先生に理由を言って、  
ことわってから来る



来室理由を養護教諭の  
先生に言葉で伝える



すり傷は水道の水で、  
自分で洗ってから来る

## 保健室を利用するときのルールとマナー

保健室はケガや体調不良、健康について学びたい、相談があるときに利用できます



入室するときは「しつれい  
します」と挨拶を



室内の器具を使うときは  
一声かけてから



休養している人が  
いるときは静かにする

## 養護教諭の細田文美です。

みなさんが充実した中学校生活を送れるように、心と体の健康面をサポートしていきます。不安なことなどがあれば、ひとりで抱えずに先生にSOSを出しましょう。よろしくお願いします。



## 保護者の方へ ～災害共済給付制度ついて～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

**時効は初回受診月から2年です！ご注意ください！**

給付対象となるのは、授業中をはじめ、掃除中や休み時間、登下校中、始業前・放課後など「学校の管理下」となります。

負傷(ねんざ・骨折など)や疾病(熱中症など)では、原則的に初診から治療までの医療費総額が5,000円(本人負担分1,500円)以上の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。





自分の周りで緊急事態が発生した時に、みんなにもできることがあります！  
各教室にも掲示されていますので、確認してみてくださいね。

緊急事態が起こった時、

**AEDは職員室内の黒板横！  
体育館下駄箱！**

**みんなにもできることがあります！！**

**すぐに大人を呼びに行こう！（働くの大人を呼んでくる！）**

緊急事態発生！の時、どのような対応をすればいい？

＜確認すること＞

- ① 誰が  
○年○組の氏名  
(フルネームで)
- ② 何をしていた
- ③ どのような状態か  
意識、呼吸、出血が  
「ある」「ない」か
- ④ 現場に居合わせた先生からの指示

①から④のことを  
急いで近くの大人に伝えに行きましょう

周りに複数の人がいる場合、

- ・ 傷病者のそばで様子を見ておく人
- ・ 大人を呼びに（状況も説明）行く人
- ・ 担架を取りに行く人
- ・ AEDを取りに行く人
- ・ その場でできる応急処置 など

急いで自分たちができることを分担をして行動しましょう。

現場に居合わせたのが  
「自分ひとり」だった時は、  
急いで協力者を  
呼んでみましょう！

救急隊が到着しました

どこに行けばいいの？  
どこまで入っていいの？

それぞれの入り口近く  
まで救急車をつくら  
れるよう誘導する。  
(安全確保する)

案内・誘導

傷病者接触までの時間短縮！！

- ① 旧校舎で処置対応時は、正門⇒3年生昇降口へ誘導。
- ② 体育館、フールで処置対応時は、正門⇒体育館横へ誘導。
- ③ 校庭で処置対応時は、正門⇒テニスコート⇒校庭へ誘導。
- ④ 新校舎で処置対応時は、  
正門⇒テニスコート⇒新校舎1階東側非常口へ誘導。

間違い探し 7つあるよ♪ 保健室の廊下掲示板に掲示しています。月に2回貼り出しています☆チャレンジしてみてね！



イラッとしたときは…

イラッとしたとき、心が落ち着く方法を知っておくと便利です。まず、思い出したいのが「怒りの6秒ルール」。心の中で「1、2、3…」と6まで数えると、不思議なことに、腹だたい気持ち波のように引くそうです。そのほか、深呼吸する、空（天井）を見上げるなど、気を紛らわせてみるのもおすすめ。それらの方法でいったん心を落ち着かせたら、相手に何をどう伝えたらよいか、冷静に考えられるはず。ぜひ試してみてください。

緊張をほぐすには

4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合って間もない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手な緊張してしまう…という人も多いかもしれません。そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす（ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ）
- 温かい物を飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安をもっているかも!? 焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。

