

# ほけんだより 4月

令和6年4月  
多摩市立鶴牧中学校  
校長 森田 剛  
養護教諭 柄澤美紅

入学・進級おめでとうございます。新年度が始まり、新しいクラス、新しい友達、新しい先生と、春はたくさんの出会いの季節です。新しい環境は、楽しさと同時に不安や緊張も多いと思います。

1年生は新生活に期待やわくわく感で満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く慌ただしい日々です。今の環境に合った生活リズムを確立できるよう、心掛けましょう。2・3年生は学年が上がり、新たな気持ちで張り切っているのではと思います。新しい環境は思った以上に心身の疲れを呼びます。無理なく、気負わずに過ごしましょう。まずはよく寝て、よく食べて、自分のペースを大切にしてください。

## お世話になる校医の先生方

担当科	氏名	住所	電話番号
内科	山元 正之先生	永山内科クリニック 乞田1426 KTA ビル2階 永山橋交差点ローソン2階	338-2355
眼科	黒石川 誠先生	多摩なのはな眼科クリニック 落合1-35 ライオンズプラザ多摩センター	401-7878
耳鼻科	橋本 循一先生	橋本耳鼻咽喉科 関戸2-39-5 ダイヤメイト聖蹟201	356-4133
歯科	辻野 正久先生	みゆき歯科クリニック 関戸5-15-32	339-8251
薬剤師	田極 淳一先生	コサカ薬局 多摩市落合一丁目9番地9 多摩クレイドゥビル4階	337-7217

★始業式に配布する保健関係用紙(2・3学年)

4月8日(月)配布(保護者記入)

○緊急連絡・保健調査票(電話番号をご確認ください)

○結核健診問診票

★入学式に配布する保健関係用紙(1学年)

4月9日(火)配布(保護者記入)

○緊急連絡・保健調査票(電話番号をご確認ください)

○結核健診問診票

○心臓検診問診票

提出期限 2・3学年:4月10日(水) 1学年:4月12日(金)

保健室はこんなときにきてください



ケガをしたとき  
救急処置してもらえる



具合が悪いとき  
一時的に休養できる



悩みがあるとき  
相談できる



健康について  
知りたいとき

# 令和6年度健康診断の予定

日程	項目	対象学年	注意事項等
4月12日(金)	身長・体重・視力・聴力(1・2年)	全学年	・ジャージ登校。身体計測時は、半そで・ハーフパンツです。 ・メガネ・コンタクトがある生徒は忘れず持ってきてください。矯正視力のみ計測します。 ・ポニーテールやお団子は身長が測りにくいのでやめましょう。
4月17日(水)	内科健診	3学年	・ジャージ登校。健診時は半そで・ハーフパンツです。 ・髪が長い人は結んでください。
4月22日(月)	腎臓検診1次	全学年	・朝回収します。当日提出できなかった人は、4月25日(木)が追加回収日なので、朝保健室に提出してください。
4月24日(水)	内科健診	1・2学年	・ジャージ登校。健診時は半そで・ハーフパンツです。 ・髪が長い人は結んでください。
5月1日(水)	眼科健診	全学年	・前髪が目にかからないようにしておいてください。 ・メガネの人は健診時に外してください。コンタクトはつけたままで大丈夫です。
5月8日(水)	心臓検診	1学年	・ジャージ登校。健診時に男子は半そで・ハーフパンツ。女子は半そで・ハーフパンツに長そでジャージ着用です。 ・配布した心臓検診問診票を必ず提出してください。 ・欠席者は、ご自身で健康センターに行って受診をしていただきます。
5月13日(月)	腎臓検診2次	対象者	・朝保健室で回収します。当日提出できなかった人は、5月16日(木)が追加回収日なので、朝保健室に提出してください。
5月30日(木)	歯科健診	全学年	・朝必ず歯を磨いてきてください。 ・歯科健診では、疾患の有無にかかわらず、全員に健診結果を配布します。
6月12日(水)	耳鼻科健診	全学年	・髪が長い人は結んでください。髪が短い人も、健診時は耳が隠れないように髪を耳にかけてください。

## 尿検査

## 忘れないための



## 3つの作戦



容器をトイレの扉に貼っておく



容器を枕元に置いておく



家族の人に話しておく