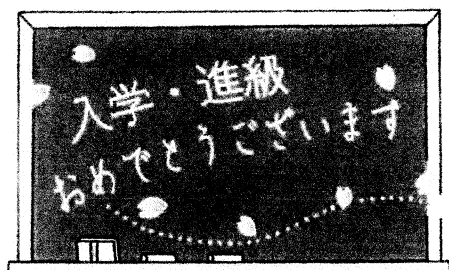


No. 1

令和7年4月8日

世田谷区立三宿中学校 保健室



さあ、新しい生活が始まります。三宿中の全員が「安全」に「安心」して「楽しく」そして「元気な心とからだ」ですごせるよう一緒にがんばっていきましょう。

心やからだの話、保健室の様子などをこの「ほけん」でお知らせしていきますので、持ち帰っておうちの方にも見せてください。ホームページにものせています。

一年間どうぞよろしくお願いいたします。

健康管理のお願い～生徒のみなさん、保護者の皆様へ～

心配なこと、気になることがありましたら、いつでもお気軽に保健室までご連絡ください。

●生活リズムを整えましょう～登校前は体調チェック～

入学して部活動に参加したり、進級して塾に行き始めたり、1日のスケジュールが変わる人も多いでしょう。毎日を元気に過ごすために、睡眠、食事、排便のリズムを整えましょう。早起きして日中からだを動かすと、夜は自然に眠くなります。朝ごはんをよくかんで食べると体を動かすエネルギーとなり、脳も活発に動きます。頭とからだの成長のためにも睡眠と食事をしっかりととりましょう。また、登校前には体調を確認し、平熱より明らかに熱が高い場合や、腹痛、頭痛などの症状がある場合は、良くなってから登校するようにお願いいたします。

●学校感染症にかかったら

紙の「出席停止解除願」がなくなりましたので、学校感染症と診断されましたら、

①診断名 ②症状 ③受診の状況 ④学校をお休みする期間（見込み）をご連絡ください。

●保健調査票について

保健調査票は健康診断の参考にしたり、学校生活での健康管理、早退するときやけがをしたときの連絡に使用します。2、3年生にも一度返却しますので、裏面の健康状態や四肢の状態などを必ずご記入ください。緊急連絡先は変更がありましたら、随時お知らせください。

学校医の先生です

1年間、健康診断など
でお世話になります。

保健室は

養護教諭の
高橋みゆきです。
よろしくお願いいたします。

内科：山口 開先生（山口内科小児科医院）

世田谷区三軒茶屋2-6-5

Tel 03 (3424) 3651

歯科：浅見 剛史先生（デンタルオフィス世田谷公園）

世田谷区池尻1-7-14

Tel 03 (3411) 7117

眼科：窪田 美幸先生（三軒茶屋眼科）

世田谷区三軒茶屋1-5-14-103

Tel 03 (5432) 4517

耳鼻科：鰐坂 涼先生（あじさか耳鼻咽喉科クリニック）

世田谷区北沢2-26-2

Tel 03 (3467) 4133

薬剤師：宮 前 公 亮 先生

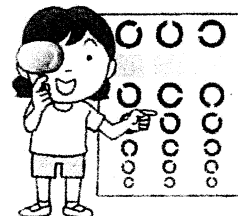
健康診断がはじまります

自分のからだをよく知ろう

みなさんは今、からだや心が大きく変化する時期にあります。健康診断は、ただ検査を受けるだけでなく、自分のからだの変化を知り、受け止め、自分のからだを大切に思う気持ちを育てるチャンスなのです。かけがえのない自分自身の心とからだを大切に。そして同じように他人の心とからだも傷つけないように。

健康診断の目的は

- ① からだの発育状態を知り、健康なからだを育てる。
- ② かくれた病気をみつけて、健康なからだを守る。
- ③ 自分のからだをみつめ、健康の大切さを知る。



令和7年度 健康診断日程

提出物の期限は厳守してください。

健診日はなるべく欠席しないようにお願いします。

月	日	曜	項目	時間	対象	場所	備考・事前指導
4	8	火	保健調査票 結核検診問診票 心臓病調査票 配布		新入生	入学式 受付	*提出締め切り 11 日 (金)
	9	水	保健調査票 結核検診問診票 配布		2・3年生	クラス	*提出締め切り 11 日 (金)
	24	木	腎臓検診(尿検査) 1次	朝学活で回 収後保健室 に提出	全学年	クラス	*当日朝の尿を採取 *女子で提出できないときは 次回5月16日(金)
			身体計測 (身長・体重・ 視力・聴力)	クラス毎 体育の時間	全学年	体育館	*メガネ持参 *2年生は聴力なし
5	1	木	2・3年内科健診 (運動器検診含)	8:45~	2年 3年	保健室	*ジャージ登校(中に半袖シャツ)
	12	月	心臓検診	13:30~	1年生 2・3年生の 該当者	図書室	*心臓検診票使用 *ジャージ登校(中に半袖シャツ)
	14	水	耳鼻科健診	8:45~	全学年	保健室	*前日軽く耳掃除を
	15	木	眼科健診	8:45~	全学年	保健室	
	16	金	腎臓検診(尿検査) 2次	朝学活で回 収後保健室 に提出	1次陽性者 1次未提出者	保健室	*2次対象者には容器配布。 *1次忘れは配布済の容器を使用 (使用済又はなくした場合は保 健室へ) *当日朝の尿を採取 *女子で提出できないときは23日
	23	金	腎臓検診(尿検査) 予備日	8:45 まで 各自で保 健室に提出	2次未提出者	保健室	*配布済の容器を使用(使用済又は なくした場合は保健室へ) *当日朝の尿を採取 *対象者は直接、保健室内のかごに 提出
	29	木	1年内科健診 (運動器検診含) (移動教室前含)	8:45~	1年生	保健室	*ジャージ登校(中に半袖シャツ)
			水泳授業前 健康相談		抽出生徒	保健室	*事前に健康調査
6	10	火	歯科健診	8:45~	全学年	保健室	*当日朝はていねいに歯磨きを