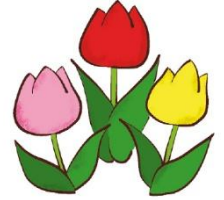


# ほけんだより 4月

令和8年4月8日  
渋谷区立広尾中学校  
校長 川上 弘文  
養護教諭 新迫 理恵

入学・進級  
おめでとうございます

入学・進級おめでとうございます。広尾中学校の養護教諭の「新迫 理恵（しんさこりえ）」です。保健室では、今年度も心と体の健康をはじめとした、皆さんの学校生活をサポートします。けがをしたり、具合が悪くなったりしたときだけでなく、何か困ったことなどがあればいつでも声をかけてください。楽しかったことなども報告してもらえると嬉しいです。よろしく願いいたします。



## 【4月の保健目標】 自分のからだについてよく知ろう



### 4月の保健行事

- 4/9(木) 眼科健診(全学年)
- 4/10(金) 身体計測(全学年)、視力検査(全学年)、聴力調査(1・3年生)
- 4/14(火) 耳鼻科検診(全学年)
- 4/16(木) 歯科検診(全学年)
- 4/17(金) 内科・結核・運動器検診(全学年)
- 4/30(木) 腎臓検診一次検体回収(全学年)

### 5月の保健行事

- 5/8(金) 修学旅行前検診(3年生)
- 5/13(水) 心臓検診(1年生・対象者)
- 5/20(水) 腎臓検診二次検体回収(対象者)
- 5/22(金) 腎臓検診二次追加検体回収(対象者)



## 今年度お世話になる校医さん・歯科医さん・薬剤師さん



- 内科** 西川 文則 先生  
(広尾タワークリニック)
- 耳鼻科** 沖倉 一彰 先生  
(沖倉耳鼻咽喉科医院)
- 眼科** 野地 潤 先生  
(野地眼科クリニック)

- 歯科** 山下 隆史 先生  
(タカデンタルクリニック)
- 薬剤師** 野本 孝治 先生  
(アサヒ薬局)



## 養護教諭ってどんな先生？

ケガや病気のとくに手当てをしてくれる「保健室の先生」というイメージが強いかもしれませんが、医師ではないので治療は出来ませんが、ケガや病気の一時的な手当ては私の仕事です。悩みごとの相談にのるなど、心のケアもしています。病院や専門の先生を紹介することもあります。



また、健康診断や衛生管理などを通して、みなさんが元気に学校生活を送れるようにすること、そして、健康に生きていくための力をつけるお手伝いもお仕事のひとつです。心や体について知りたいときも、気軽に聞きにきてくださいね。



保健室では、皆さんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートします。「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てください。皆さんと会えることを楽しみにしています。

4月はクラス替えなどの環境変化もあり「がんばろう」と気持ちが入りやすい時期です。でも、がんばりすぎると体や心が疲れてしまうことがあります。頭やお腹が痛い、なんとなく元気が出ない。それは体からの「少し休んで」の合図かもしれません。そんなときは保健室に来てください。ちょっと休憩したり、お話を聞いたり、一緒に原因を探ったりします。

また、中学生の皆さんはちょうど思春期と言われる時期。体だけでなく、心や考え方も大きく変わる時期です。この時期の成長には大きな個人差があります。早い、遅いに良し悪しはありません。

保健室はケガや体調が悪い時だけの場所ではありません。気分が落ち着かない、教室に入りづらい。そんな時に来てもいい場所です。保健室に相談にくるのは、決して弱いからではありません。頑張る日もあれば、力を抜く日があってもOKです。自分の体や心と相談しながら、新しい一年を自分のペースでスタートしましょう。



熱はありませんか



咳は出ていませんか



息苦しくありませんか



発疹は出ていませんか

## 朝の健康観察をしっかりとしてから登校しましょう！

青山キャンパスは距離が遠いという人も多いと思います。健康観察をして体調がふだんと異なる場合は自宅で休養してから登校する、もしくは欠席して次の日から元気に登校しましょう。



鼻詰まりはありませんか



頭痛や腹痛はありませんか



体はだるくないですか



顔色は悪くありませんか



食欲はありますか

## もうすぐ健康診断

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？皆さんが安全で楽しく学校生活を送るためには、健康な心と体を維持していくことが大切です。自分の成長や体のことを知る機会として、健康診断を活用してほしいと思います。

また、病気の疑いが見付かった人には、お知らせを出しますので、保護者の方と相談して早めに専門医を受診してください。学校でも皆さんの健康状態を把握していくため、受診後はすぐに、結果等の書類を各学級担任に提出してください。



## 色覚検査の実施について

先天色覚異常は、本人には自覚のない場合が多く、児童生徒が検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。授業を受けるに当たり、また、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、この検査は大切です。

検査の実施にあたっては、児童・生徒のプライバシーに十分配慮します。また、検査結果は保護者の方宛にお知らせします。学校でのスクリーニング検査を御希望の方は、保護者の方から、学校まで御連絡くださいますようお願いいたします。



## 災害共済給付金制度について

学校管理下でのけがで病院を受診された生徒は、スポーツ振興センターの災害共済給付金制度の対象となります。医療機関を受診した場合は、給付金が支払われますので、以下について今一度御確認いただき、申請を希望する場合や御不明な点がございましたら、学校まで御連絡ください。

- 学校管理下で発生（授業中や休み時間、部活動中、登下校中など）
- 診療報酬申請点数が500点（医療費5,000円、「子ども医療証」等の公費負担医療制度を使用しない場合の保護者負担額1,500円）以上
- 支払い請求の効力は、給付事由が発生してから2年間です。