



令和7年4月10日
調布市立第四中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい年度、新しい春が始まりました。今どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人もいれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちで揺れ動いている人、さまざまだと思います。みなさんが元気に歩みだせるよう、保健室から応援しています。

保健室はこんなところです

できること



できないこと

ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふう」にケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときには、家に帰ってもらうこともあります。



話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院ですてもらってくださいね。



保健室で 心も健康に!

保健室はケガをしたときや体調不良のときなど、体の健康のためだけの場所ではありません。

心がつらいとき
大切なハンカチをなくして悲しい

友だちが引越してさみしい



人とうまくいかないとき
友だちとケンカして仲直りできない

お母さんにひどいことを言ってしまった
家に帰るのが嫌

こんなふうにいることや聞きたいことがあるときは、いつでも相談してください。保健室の先生と一緒に、体も心も人間関係も健康な毎日を目指しましょう。

～保健室より～

4月から第四中学校に勤務することになりました。早くみなさんの顔と名前を覚えて、安心できるあたたかい保健室づくりに努めていきたいと思ひます。これからよろしくお願ひいたします。





健康診断で医療機関での受診が必要な場合は、検診後に個別にお知らせをお渡します。手元に届いた人は、専門の先生に診てもらいましょう。



健康診断はなんのため？

健康診断は、みなさんが毎日元気に過ごせるように「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切な行事です。自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。

ただ検診を受けるだけでなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしてもらえたら嬉しいです。健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしていきましょう。

4月10日(木) 身体計測について

身体計測では、「身長」「体重」「視力検査」「聴力検査」を行います。

※ただし、2年生は「聴力検査」は行いません。



【当日のお願い】

- ・会場は1階です。男女別の出席番号順で整列して、会場まで来てください。
- ・メガネを使用している人は、忘れずに持ってきてましょう。
裸眼で計測をしてから、メガネをかけて計測します。
- ・普段からコンタクトを使っている人は、コンタクトをしたまま視力検査をします。
- ・髪の毛が長い人は、身長を計測できるように横に結んできてください。
- ・検診当日は、**ジャージ登校**となります。



4月22日(火) 内科検診について



内科検診では本校学校内科医の山田麻里可先生に、聴診器を使って心臓や呼吸の音を聞いてもらいながら、内科的な疾患がないか、皮膚や骨の異常がないかを診てもらいます。

検診当日は、**ジャージ登校**となります。

4月24日(木) 眼科検診について



眼科検診では本校学校医の江木七海先生に、眼の病気やアレルギーがないか診てもらいます。毎年多いのが「結膜炎」です。春はスギやヒノキの花粉の影響もあり、特に「アレルギー性結膜炎」と診断されることが多いです。普段からメガネやコンタクトを使用している人は、検診時もいつも通り使ってください。



保護者の皆様へ

年度当初より、保健関係書類の記入・提出のご協力をいただきありがとうございます。

新年度を迎え、お子さまの様子で気になること等がありましたら、お知らせください。また、学校管理下で受診を要するケガをした時には「災害共済給付制度」のお知らせを渡しています。この制度は申請が必要になりますので、ご不明な点がございましたら保健室までご連絡ください。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です