

保健だより

奈良中学校 保健室：R7.4.8



< 学校教育目標：世界を小とせよ奈良中生 >

知性をみかく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >



奈良中学校のみなさん、入学・進級おめでとうございます。養護教諭の樋口美帆です。みなさんが、毎日健康で元気に過ごせるようサポートしていきます。よろしくお願いします。

～ 今年度お世話になる学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方 ～



紹介です
校医の先生の



内科	千島 丈一 先生	(千島内科クリニック)
	河津 千絵 先生	(山本内科胃腸科医院)
歯科	栗原 功 先生	(栗原歯科医院)
薬剤師	小林 利啓 先生	(サクラギ薬局)
耳鼻科	酒巻 牧子 先生	(酒巻クリニック)
眼科	萩原 直也 先生	(はぎわら眼科)
精神科	佐藤 祐一 先生	(メディカルプラザ熊谷)
婦人科	中山 政美 先生	(ティアラ 21 女性クリニック)



◇定期健康診断日程◇

日程	時間	項目	対象	会場・回収
4/10(木)	1校時	身体測定 (身長・体重・ 視力・聴力)	1年生	<保健室>聴力 <少人数B>視力 <多目的室>身長・体重
	2校時		2年生	
	3校時		3年生	
4/11(金)	10:40～	心臓検診	1年生 2・3年生抽出者	会議室A
4/30(水)	14:30～ 15:00	心臓検診予備日	欠席者	妻沼中央公民館
4/16(水) 4/18(金)	8:45 までに提出	一次尿検査	全生徒	各教室で回収し、 保健室へ提出
5/19(月)		一次尿検査予備日	一次未提出者	各自で保健室へ提出
4/16(水) 4/30(水)	13:30～	内科検診 (男子…千島学校医) (女子…河津学校協力医)	男子	保健室
			女子	
4/24(木)	9:30～	歯科健診 (栗原学校歯科医)	全生徒	保健室
5/28(水)	11:20頃	耳鼻科検診 (酒巻学校耳鼻科医)	1年生 2・3年生抽出者	多目的室
6/9(月)	14:00頃	眼科検診 (萩原学校眼科医)	1年生 2・3年生抽出者	保健室
6/11(水)	8:45 までに提出	二次尿検査	一次陽性者 一次未提出者	各自で保健室へ提出

◇「保健調査票」を返却します◇訂正・追記し4月10日(木)までに提出してください。

- ・緊急時の連絡先を（保護者の勤務先など）ご記入ください。
- 勤務先や緊急連絡先の変更は、赤字にて、訂正及び追記してください。
- ・健康診断の事前調査については該当学年の欄に記入してください。4ページ全てをご確認ください。

◇保健室の利用について◇

学校で体調が悪くなったり、ケガをしたりしたときに手当をします。あくまで応急処置ですので、内服薬や治療のための薬品の使用、継続的な手当は行いません。また、1時間休養した後も体調が戻らない場合は保護者の迎えをお願いします。自宅で休養または受診をお願いします。

◇スポーツ振興センターの加入について◇

熊谷市の児童生徒は、日本スポーツ振興センターに加入（共済給付契約）します。掛金935円のうち475円は熊谷市が負担します。保護者負担分の460円は学年費から一括で納入します。なお、要・準要保護等のご家庭へは、個別に返金手続きを行います。

学校管理下（決められた通学路での登下校中、授業中、部活動中、宿泊行事中など）での怪我などで受診する場合、「熊谷市子ども医療」を使用せず、健康保険証を提示の上、現金でお支払いください。その後、学校からお渡しする必要書類に医療機関にて記入してもらい、学校に提出してください。

なお、日本スポーツ振興センターに関する詳細は、別紙資料【令和7年度独立行政法人日本スポーツ振興センター「災害共済」への加入について（熊谷市教育委員会）】をご覧ください。



◇出席停止について◇

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎、水痘などの診断を受けた場合、出席停止の扱いとなり登校できません。これは学校での流行拡大を防ぐ目的がありますので、医師の指示をきちんと守り、無理をして登校することのないようお願いします。医師の診断を受けたら直ちに学校へご連絡ください。なお、その際に診断書などご用意いただく必要はありません。

◇「HQCシート」の取り組み◇

HQCとは、Health（心と体の健康）Quality（質）Control（調整し向上させる）のことです。自分の生活について記録することで、課題に気づき、自分の生活をよい方向に改善していくことを目的としています。熊谷市が目指す子ども達は、「熊谷の子どもたちは、これができます！4つの実践と3減運動」に書かれてあります。

- 健康の基本は「早寝・早起き・朝ごはん」
- メディアの時間を減らす → 睡眠、家庭学習、読書、家族との時間を増やす。

奈良中学校では季節や学校行事に合わせて記入活動を行いながら、日々の生活を見直していきます。保護者の皆様のご協力をお願いします。



	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
起床時刻	:	:	:	:	:
朝食(食べた○・食べない×)					
学習時間(1時間は90分と記入)					
メディア時間(1時間は90分と記入)					
排便(出た○・出ない×)					
就寝時刻	:	:	:	:	:
一日、元気に過ごせましたか？ (元気○・まあまあ△・悪い×)					

☆健康の基本は「早寝・早起き・朝ごはん」
 ☆メディアの時間を減らす→心身の健康保持と学習時間の確保
 ☆健康教育の充実→
 歯科保健指導(歯・食習慣)／性に関する指導／飲酒・喫煙・薬物乱用防止教育