

# ほけんだより



石下中学校  
保健室  
R5. 4発行

ご入学、ご進級おめでとうございます。新入生93名を迎え、令和5年度がスタートしました。気持ちを新たに、様々なことに挑戦し、1年間を通して自分を高めていきましょう。

4月は周りの環境の変化から、知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまりやすい時期です。早めの休息や良い生活リズムを心がけ、上手に心と身体をコントロールしましょう。

ほけんだよりでは、皆さんの健康に関する情報を毎月発信していきます。今年度もよろしくお願いたします。

## 健康診断のスケジュール

日程	項目	対象
4月20日(木)	尿検査(一次)	全学年
4月21日(金)	内科検診①	3年生

**自分に合った  
ストレス解消法を見つけよう!**

例えばこんな方法があります

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る

4月に実施される予定の検査です。  
※内科健診は、学年ごとで月や曜日が異なるため、自分の学年をしっかりと確認しましょう!

### <保健室から>

昨年度から引き続き、石下中の養護を担当させていただきます、中山 幸穂です。

皆さんの心身の健康を精一杯サポートしていきたいと思っております。体調が優れないとき、けがをしたとき、悩みがあるときは、保健室を訪ねてください。いつでも待っています。今年度もよろしくお願いたします。



学校生活でけがをした場合、

## 災害共済給付金

を利用できます!



学校生活(部活動や登下校を含む)の中で、けがをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。病院窓口では1500円以上、接骨院、整骨院では5000円以上のお支払いが対象となります。学校生活でのけがで病院を受診された場合は、担任、部活動顧問、養護教諭等にお申し出ください。

## 保健室のルール

- ① 保健室を利用するときは、担任 又は 教科の先生の許可を得てから来室しましょう。
- ② 保健室で行う処置は、学校管理下(登下校、部活動等を含む)における傷病に対しての一次的な応急処置となります。内服薬の服用や継続治療等はいりません。
- ③ けがや体調が悪いときだけでなく、心や体のことについて知りたいときや、悩みがあるとき、発育測定をしたいときにも利用できます。

### ～みんなの保健室 キーワードは「思いやり」～

- ① 保健室で休んでいる人のために  
保健室の近くではちょっと声の大きさを控えめにする思いやり。
- ② 次に使う人のために  
借りたものはていねいに使い、早めに返す思いやり。
- ③ 今、本当に保健室を必要としている人のために  
緊急ではないときは、先に譲る思いやり。

「みんなにとって居心地のいい保健室」

をキープするために

あたたかい思いやりをお願いします。

