



入学・進級おめでとうございます！

養護教諭の渥美 菜央香です。下山中学校2年目になりました。好きな給食はりんごパンです🍎今年度も下中生のみなさんが健康に過ごせるようにサポートしていきます！よろしくお願いします😊

さて、新年度が始まり、新しい環境にどきどきわくわくしているのではないのでしょうか。今年度も楽しく元気に過ごせるように自分の体や心に関心をもって過ごしてほしいなと思います。



よろしくお願いします！

保健室の利用について

下中LIFEからの抜粋です。保健室は、休養やけがの手当て以外にも自分の身体や心、健康について相談や質問してもよい場所です。困ったことや相談したいことがあれば気軽に来室してください😊 渥美先生が職員室や保健室にいるときは、保健室から入って声をかけてくれればよいです。

保健室利用のきまり

- ・保健室の入退室時には、きちんとあいさつをしましょう。
- ・保健室で処置できるけがは、登下校中、学校生活、部活動中に発生したもののみです。自宅など学校管理外でのけがの手当は、自宅で行いましょう。
- ・授業中に体調が悪くなった場合は、授業担当の先生に申し出ましょう。
- ・保健室に来室する時は保健委員に伝え、付き添ってもらいましょう。
- ・けがや体調不良で利用する場合は、**原因や症状をはっきり**伝えましょう。

※ **1時間休養しても回復しない場合は、保護者に連絡をとります。**早退して受診するなどの療養に専念しましょう。

保健室からのお知らせ

下山中の女子トイレの手洗い場には「みんなの生理用品」が置いてあります。これは「何らかの理由（経済的な事情等）で生理用品を持ってくるできない」「急に生理が始まってしまって生理用品が手元がない」「持ってきた生理用品が足りなくなってしまった」などの困ったときに使ってよいものです。この生理用品は**日本赤十字社から寄付されたもので、無限にあるものではありません。**基本的に生理用品は自分で用意するようにしましょう。（いつもかばんに2、3個用意しておくといいですね♪）生理のことで困ったことや心配なことがあったら、いつでも保健室に相談に来てくださいね😊



今年度の検診予定

今年度の検診の予定は以下の通りです。問診票など提出物があるものもあります。期限を守って提出するようにしましょう！

日にち	時間	検診	対象	問診票提出期限
4月22日(火)	10:00～	耳鼻科検診	1年生	4月16日(水)
4月24日(木)	9:00～	歯科検診	全校	
5月9日(金)	8:30 までに	尿検査①	全校	
	13:40～	内科検診①	1・2年生	5月2日(金)
5月22日(木)	9:15～	心電図	1年生	5月15日(木)
	13:30～	眼科検診	1・2年生+3年生(対象者)	
5月23日(金)	8:30 までに	尿検査②	1回目の未提出者、二次検査者	
	13:40～	内科検診②	3年生+未実施者	5月2日(金)
6月2日(月)	8:30 までに	尿検査③	2回目の未提出者、二次検査者	

スポーツ振興センターについて

学校の管理下のけが等で医療機関を受診した場合、掛け金をかけていれば、災害共済給付金の給付が受けられる制度があります。(ただし、初診から治ゆまでの間の医療費総額が500点以上になる場合が対象)該当する場合は、養護教諭まで申し出てください。

*1学校の管理下とは

- 登下校中(指定の通学路を利用の場合のみ)
- 学校生活(授業・休憩時間など)
- 顧問の指導下での部活動中
- 教員が引率する校外活動中 など

学校医等の紹介

検診を行ったり、学校環境の検査を行ったり、学校保健に関する指導やアドバイスをさせていただきます。

- 学校医：高橋 亮太郎先生(高橋医院)
- 学校薬剤師：虎口 美典先生(わかみや調剤薬局)
- 学校眼科医：鈴木 美保先生(トヨタ眼科クリニック)
- 学校歯科医：荻野 哲夫先生(荻野歯科医院)
- 学校耳鼻科医：松崎 圭司先生(松崎耳鼻咽喉科)

保健だよりに関するお知らせ

今年度も保健だよりでは、ネット依存やコミュニケーションに関する内容を毎月掲載していきます。適切なICT機器の利用の仕方を知り、自分でコントロールする方法を学んでいきましょう。

保護者の方へ

お子さまの入学・進学おめでとうございます。養護教諭の渥美菜央香です。今年度もよろしくお願いいたします。学校での健康管理やお子さんの心身の健康について不安なことなどありましたら、担任や養護教諭へご相談ください。また、年度初めの提出物が多くあり、お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。