



令和7年4月15日（4月号）
八王子市立恩方中学校
保健室

4月の保健目標 『健康診断を通して、自分の身体を知ろう』

入学・進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。新たな環境での学校生活が始まりましたね。新しい生活に慣れるまでは、緊張状態が続き、心や体が疲れやすい時期かと思います。そんな時は、焦らず、頑張っている自分を見つめつつ、少しずつ慣れていこうという気持ちで過ごしていきましょう。保健室では、皆さんが健康でいられるようにサポートしていきます。

今年度から恩方中学校で勤務することになりました、
谷村萌花と小林あき子です。よろしくお願いいたします。



～ 保健室で大切にしたいこと ～

保健室は恩方中学校の生徒、教職員すべての人が利用できる公共の場です。保健室を運営する上で大切にしたいのは、このようなことです。

- 🗣️ 挨拶！ 保健室に入る時は「失礼します。〇年〇組の△〇です。」と声掛けを。
- 🗣️ 説明！ 緊急時以外は、来室した理由や症状を、自分できちんと説明しよう。
- 🗣️ 準備！ マスクやティッシュペーパー、ナプキン等の消耗品は、自分で用意しましょう。
- 🗣️ 守秘！ 保健室でだれかの相談・悩みを聞いても、本人の許可なしに絶対に話さない。
- 🗣️ 公共！ 保健室の物品は学校のもの。勝手に触ったり開けたり持ち出したりしない。

・・・当たり前のことじゃない？」と感じた人がほとんどだと思います。そう、こういったちょっとした心がけが、**【すべての人が心地よく保健室を利用できる】**ために大切なのです。
暖かい、雰囲気の良い保健室は、利用するみなさんの協力の上で作られています。
では、保健室でみなさんとお会いするのを楽しみにしています。

～学校医の先生方をご紹介します～

- 内科校医 近藤 一英先生（近藤内科医院）
- 眼科校医 青木 一浩先生（あおき形成外科眼科クリニック）
- 耳鼻科校医 長尾 哲兵先生（八王子北口耳鼻科・皮ふ科）
- 歯科校医 渡辺 正幸先生（ワタナベ歯科医院）
- 学校薬剤師 茂木 毅 先生（茂木薬局）



保健室利用のルール

中学校の中心は毎時間の授業です。保健室は、以下の基本的ルールを踏まえて利用しましょう。

1. 休み時間（10分休み・お昼休み等）に利用する（緊急時を除く）。
2. 授業中に利用するときは、授業する先生に許可※をもらってから、来室する。
「※保健室利用カード」を先生に書いてもらいましょう。
3. 保健室での休養は、1授業時間分（50分間）を目安とする。
4. けがの手当ては、学校で起きたものののみ。家でのけがは家で手当てしましょう。
5. 身長・体重測定、体脂肪測定、血圧測定は休み時間に来室しましょう。



保護者の皆様へのご挨拶とお願い

日頃より、学校保健活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。

1. 定期健康診断で医師等から指示があった場合「結果のおしらせ」をお渡しします。受け取られたら、早めに医療機関を受診してください。検診はあくまでスクリーニングのため、受信後に『異常なし』との診断もあります。受診後は、報告書の部分をご記入後、学校までご提出ください。
2. 独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度を利用した際は、教材費で使用するゆうちょ銀行口座に、支給額より振込み手数料 146 円を差し引いた額を振込みいたします。手数料をご負担いただくことをご理解いただいた上で、スポーツ振興センターの災害共済給付制度をご利用ください。

そのほか、ご不明点等ありましたら、恩方中学校保健室までお気軽にお問い合わせください。これから1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

