



# ほけんだより 4月



八王子市立横山中学校  
保健室

入学進級  
おめでとうございます

校庭の桜も満開に咲く季節になりました。春らしい陽気の中にも、朝夕は少し冷える「花冷え」の日があります。新しい学年が始まり期待と緊張が入り混じる4月。体と心と相談しながら、新しい1年を自分のペースでスタートしましょう。

## 令和8年度健康診断日程

- 4月20日(月) 心臓検診 1年生
- 4月21日(火) 眼科検診 全学年
- 4月24日(金) 身体計測 全学年
- 4月27日(月) 尿検査(1次)
- 4月28日(火) 尿検査(1次予備日)
- 4月30日(木) 歯科検診 1年生、2年1組、2年2組
- 5月11日(月) 耳鼻科検診 全学年
- 5月14日(木) 内科検診 全学年
- 5月21日(木) 歯科検診 3年生 2年3組、2年4組
- 6月1日(月) 尿検査(2次) 対象となった人



## 毎朝、自分の体調をチェックしよう

体のだるさは？  
 熱は？  
 食欲は？  
 睡眠不足は？  
 どこか痛いところは？  
 元気いっぱい？  
 うんちは？

登校してすぐに、「体調悪い…」と保健室に来室する人がいます。必ず家で、健康観察をして体調を確認してきましょう！



ようごきょうゆ  
養護教諭の

[Blank box for name]

です。

これから1年間よろしくお願ひいたします。

## 保健室の利用方法

保健室に行きたい時は授業中であれば、授業の先生、それ以外の時は近くにいる先生や職員室にいる先生に声かけて黄色の保健室利用許可証をもらってきてください。

部活動や放課後の活動中は顧問の先生、もしくは活動の担当の先生に声をかけるようにしましょう。

## 保健室での約束

保健室では具合の悪い人・ベッドで休んでいる人がいます。静かに利用しましょう。

- ② 休養は原則1時間です。回復しない時はお家の人に連絡をとり、早退になります。一人で早退できる場合は、お家の方に連絡をとったうえで、お迎えがなくても良いです。  
一人で帰宅した場合は、帰宅後に無事帰宅できたことを電話で学校に知らせてもらいます。
- ③ 飲み薬はあげていません。一人一人の体質にあった薬が用意できず、危険も伴うからです。けがの手当は応急処置です。継続した処置は行いません。その後はお家で処置してください。
- ④ 保健室で借りたもの（湯たんぽやアイスパックなど）は、借りた人が責任を持って返しに来てください。
- ⑤ 保健室に先生がいない場合は、職員室の先生に手当してもらいましょう。



月	日	時	分	年	組	氏名
頭痛 腰痛 胃痛 生理痛 気持ち悪い 吐き気 だるい めまい						
症	のどが痛い 鼻水 咳 熱っぽい 脳髄血 その他 ( )					
	状	切り傷 すり傷 打撲 捻挫 つき指 鼻血 その他 ( )				
上記のような症状があるので、保健室に行かせます。先生のサイン						
保 健 室 で の 処 置	体温 _____ 度					
	① 授業が受けられそうなので教室に帰します。様子をみてください。					
	② 休養しました。( 校時・教科: )					
	③ 早退させたほうが良いと思います。					
	保護者への連絡 <input type="checkbox"/> 連絡済み <input type="checkbox"/> これから連絡します <input type="checkbox"/> 学年でお願いします ※帰宅後、学校(661-0257)に連絡をしてください。					
	④ 手当しました( )					
⑤ 病院を受診しに行きます。						
⑥ その他						
退室 ( 時 分 ~ 時 分 )						
この用紙は、教科担任(担任)にチェックをもらい、保護者に見せてください。次回登校日に担任に提出してください。						
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">保健室</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">教科担任</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">担任</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(家庭)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">担任</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">保健室</div> </div>						

## もらうぐ健康診断 その前に

まいとし けんこう  
毎年の健康

しんだん  
診断、「なん

となく」「や

らされて」受

けるだけになって

いる人は

いませんか？

せつかくみ

なさんの貴重な

時間を使っ

て行うもの。も

っと有意義

にするための

提案です。



### 事前セルフ健康診断のススメ

最近の生活や体の調子で気になる  
ところはありますか？

歯の状態はどうですか？ 鏡で見てください。

メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？

身長を測ってみましょう。朝と夕方です。差が出ること。

トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

間違いは7つ!!



けんこうしんだん

# 健康診断で

じぶん  
自分のからだを知ろう

