



岸和田市立久米田中学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新学期がスタートし、1週間がたちました。新しい先生やクラスメートに囲まれて、まだちょっぴり緊張した顔も見かけます。緊張から、心とからだの疲れがたまり始める時期です。生活リズムの基礎を作る意味でも、睡眠時間を充分にとり、そして、しっかり栄養（食事）をとりましょう。規則正しい生活をこころがけ、毎日を元気に過ごしましょう！

## ようこそ！保健室へ！

保健室は、けがをした時に手当てをしたり、からだの具合が悪いとき、休んだりする場所です。身長計や視力計もあるので、からだの様子が知りたい人は、使うことができます。みんなが気持ちよく使えるように、ルールを守って保健室を利用しましょう。

●薬品・備品を  
勝手にさわらない  
養護教諭の許可を得て  
さわってください。



●なるべく  
休み時間中に  
授業中に来室する  
時は、教科担任の  
先生に申し出て。



●大きな声で  
さわがない  
体調が悪くて  
休養している  
人もいます。



保健の先生は、みなさんが心もからだも健康に過ごせるよう、手伝いをする先生です。からだや健康について、知りたいことがあれば、教えてください。友達や学校のことなどで困っているときは、保健室に来てください。あなたにとって、一番よい解決方法を一緒に考えましょう。

## 教えてください 保健室で応急手当を受けるとき

適切な手当てを行なうための重要な情報です。

いつ	どこで	何を していて	どうなった	現在の 症状は？
●だいたいの日時 〈症状が続いている場合〉 ●いつから AM10:30	●ケガをしたとき ●場所 場所の様子が分かるように。	●ケガをした時の行動 ●最近の生活の様子 原因を考える 手がかりになります。	●ケガの状況 ぶつけた／ひねった／落ち た／刺さった／当たった／ 切った …など	●症状をくわしく ・どこが ・どんなふうに ・どのくらい

## 今年度お世話になる 学校医の先生方です



健診時はきちんとあいさつを！

＜内科＞ 亀井 朝廣先生（亀井病院）  
城野 健次郎先生（城野医院）  
＜歯科＞ 北川 昌幸先生（北川歯科）  
清原 重夫先生（清原医院）  
＜眼科＞ 岩崎 義弘先生（岩崎眼科）  
＜耳鼻科＞ 横田 昌也先生（横田耳鼻科）  
＜薬剤師＞ 和田 史子先生（みらい薬局）



4月18日（木）検尿1次、内科健診（3年生・女子）

19日（金）検尿1次、身体計測

23日（火）内科健診（3年生・男子）

26日（金） // （1年生）

5月 7日（火） // （2年生）

8日（水）検尿2次、心臓1次検診（1年生）

10日（金）眼科健診

15日（水）心臓1次検診（予備日）

22日（水）耳鼻科健診

29日（水）検尿（予備日）

6月 6日（木）心臓2次検診

13日（木）結核直接撮影

19日（水）耳鼻科健診

20日（木）歯科健診

### ＜身体計測＞

3年生は1・2限、2年生は3・4限、  
1年生は5・6限に行います。

服装は制服です。視力検査もするので  
めがね・コンタクトがある人は、忘れない  
ように持ってきてください。

### ＜検尿＞

クラスで回収します。遅刻してきた人  
は、直接保健室に持ってきてください。

### ＜内科健診＞

白体操服が必要です。1・2年生は、  
家庭訪問期間（4時間授業）の午後にあ  
るので、お弁当を持ってきてください。

### ＜眼科健診・耳鼻科健診＞

1年生は全員、2・3年生は抽出で行います。

＊保護者の皆様へ＊

日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」のお知らせを、2・3年生は裏に載せています。（1年生には入学式の日に配布しております。）  
学校でけがをして、病院へ行った際には保健室までお知らせください。