

# ほけんだより

## 4月

令和8年4月8日  
調布市立第四中学校  
保健室

春のあたたかな日差しとともに、新しい学年がスタートしました。入学・進級おめでとうございます🌸  
今どんな気持ちで過ごしていますか？やる気満々の人もいれば、まだ春休み気分が抜けない…という人も  
いるかもしれません。新しい環境に期待がふくらむ一方、知らず知らずのうちに疲れもたまりやすい時期で  
す。心も体もゆっくりエンジンをかけて、焦らず自分のペースで新しい生活に慣れていきましょう。



### 保健室へようこそ😊

四中の保健室は1階の来客・職員用玄関に入って正面にあります。

2、3年生のみなさんはすでに知っているかと思いますが、改めて保健室の役割について紹介します。

## 保健室ってどんなところ？

みなさんの健康を多面的にサポートする場所です。

**病気の一時休養**  
体調が悪いときに少しだけ休むことができます。回復しないときはお迎えをお願いしておうちに帰ることもあります。

**心のケア**  
心が疲れて少しひと休みしたいとき、先生に話を聞いてほしいとき、「なんとなく」来てもOK。

**ケガの手当て**  
一時的なケガの手当てを行います。ガーゼを換えるなど何度も手当てが必要な場合は、おうちや医療機関で行いましょう。

## 健康を守れるのは自分だけ

その場の処置だけではなく、健康に過ごす力を育む場所でもあります。  
健康を守る方法を一緒に考えてみましょう。

### 1 いつから？

体調不良やケガはいつ、どんなところで起こりましたか？ どのくらい続いていますか？

### 2 どうしてそうなった？

そうなった理由はなにか思いつきますか？ 最近の生活習慣や、不調が出たシチュエーションなどはどうでしたか？

### 3 どうすればよりよくなる？

今回のようにならないためにどうしていけば良いかを一緒に考えましょう。受診が必要な場合、生活の仕方を変えたほうが良い場合など、ケースバイケースです。



病気やケガなどのときは、この3つを自分に問いかけてみてくださいね

## これは学校のどこにある？

保健室からの宿題です

いざというときのために、今のうちに場所を知っておいてほしいものがあります。校舎の探検がてら探してみてください。

### ▶ AED

誰かが心肺停止状態になったときの命を救う鍵。



### ▶ 担架・車椅子

保健室外で動けなくなった人を運ぶときに使います。



どこに置いてある？

どこに置いてある？

☞ 答えは保健室前の保健だより4月号に載せています。

★保健室は病院ではないため、治療はできません。家庭・医療機関へつなぐまでの対応となります。基本的に薬は自己管理です。

★保健室での休養は原則1時間です。休養しても快復しない場合は、家庭に連絡が取れ次第、早退となります。

四中での勤務は2年目になりました。

2・3年生のみなさんと引き続き一緒に学校生活を過ごせること、とても楽しみです！1年生のみなさんの顔と名前も早く覚えながら、誰でもほっとできるあたたかい保健室づくりに努めていきたいと思えます。空いている時間や給食の時間には、教室にも顔を出しますので、気軽に声をかけてください。

家では2歳の娘がいます。朝の支度から夜の寝かしつけまでフルマラソン状態ですが、毎日くるくる変わる表情や成長に、笑顔とパワーをもらっています。



## 健康診断が 始まります

### 健康診断はなんのため？

みなさんが毎日元気に過ごせるように「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切な行事です。自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。

ただ検診を受けるだけでなく、どのようなことを調べるのか、また、今の自分がどういう状態なのかを知って、健康であるための手がかりにもらえたら嬉しいです。健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしましょう。

## 4月の予定

年間の健康診断の予定表は、始業式・入学式に配布した保健関係書類の封筒に入っています。

	時間	項目	1年	2年	3年	備考(持ち物等)
①	4/9(木)	9:50~ ・身体測定 ・視力検査・聴力検査	○	○	○	・ジャージ登校 ・メガネ持参、コンタクト装用(矯正視力のみ測定します)
②	4/21(火)	8:45~ ・内科健診・結核検診 ・小児生活習慣病予防健診	○	○	○	・ジャージ登校 ・小児生活習慣病予防健診は1年生のみ
③	4/24(金)	13:30~ 心臓検診一次	○	※	※	・ジャージ登校・長袖ジャージを使用 ※2、3年生は該当生徒のみ

### ① 4月9日(木) 身体測定について ★検診当日はジャージ登校

「身長」「体重」の測定、「視力検査」「聴力検査」を行います。 ※2年生は「聴力検査」を行いません。



#### 【当日のお願い】

- ・会場は1階です。担任の先生が引率します。
- 1年生は2時間目、2年生は3時間目、3年生は4時間目に行います。
- ・記録用の保健カードを配布しますので、事前に教室でクラス・氏名と視力のアンケートを書いてください。記録は担当の方が行います。
- ・靴下は教室で脱いでから、男女別の出席番号順で整列し、会場まで来てください。
- ・メガネを使用している人は、忘れずに持ってきてください。
- ・普段から眼鏡やコンタクトを使っている人は、**矯正視力のみ検査**を行います。
- ・髪の毛が長い人は、身長を計測しやすいよう横に結んでください。



健診の結果は  
大事な個人情報！



### ② 4月21日(火) 内科健診について ★検診当日はジャージ登校(健診時は半袖Tシャツ)



内科健診では本校学校内科医の山田麻里可先生に、聴診器を使って心臓や呼吸の音を聞いてもらいます。内科的な疾患がないか、皮膚や骨の異常がないかを診てもらいます。

※1年生のみ「小児生活習慣病予防健診」も兼ねているので、腹囲測定を実施します。

### ③ 4月24日(金) 心臓検診について(1年生) ★健診当日はジャージ登校

(検査はTシャツ・短パンの服装ですが、長袖ジャージも持参してください)



心臓検診では、心臓が正常に動いているか、異常がないかを調べる検査を行います。学校生活を健康に過ごすための大切な検査です。調布市では結核予防会に委託をして検診を行っています。

女子は1階の保健室、男子は2階の第二理科室で実施します。

#### 【検査方法】

心電図検査しんでんずけんさと心音図検査しんおんずけんさの2種類の検査を同時に行います。

自分の順番がきたら、検査用のベッドに横になり、上半身裸で検査を行います。検査を行うスタッフが、手首と足首、胸、脇腹に検査の器具を装着します。

検査を開始したら、検査の途中で「息を吸って～、吐いて～、止める」と合図があります。スタッフの方の声に合わせて呼吸しましょう。