



入学、進学おめでとうございます！新しく養護教諭として厚保中学校に着任した、恵藤由佳です。みなさんが元気に学校生活を送ることができるように、保健室から応援していきます。楽しく充実した1年になるように頑張っていきましょう！

## 保健室はこんなところです

できること



できないこと

### ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたかを教えてください。すり傷などは、自分で傷口を洗ってから来てくださいね。



### 体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休むことができます。風邪をひいているときには、家に帰ってもらうこともあります。



### 話を聞いてもらう

悩みや困っていることがあれば、相談してください。話すだけで心が軽くなるかもしれません。もちろん内容は誰にも言いません。



### 体や心について学ぶ

みなさんの体と心は毎日成長しています。身長や体重、病気のこと、性のこと…。疑問や不安があれば、いつでも聞きに来てください。



### 薬を渡す

薬は病院で出すもので、保健室では出せません。家で使っている薬がある人は、自分で持ってきてきましょう。



### 治療をする

保健室では応急手当や休養しかできません。ケガや病気の治療は病院でもらってくださいね。



## 健康診断が始まります！

検診内容	日程	時間
身体測定	4/18	4校時
内科検診	4/25	13:30～
★尿検査	4/24.25	8:35までに提出
眼科検診	5/13	14:50～
歯科検診	5/16	13:30～
★尿検査(再検査)	5/16.17	8:35までに提出
心電図検査 (1年生のみ)	5/21	14:20～
耳鼻科検診	6/6	11:05～

## 健康診断って？ なにをするの？

みなさんの体に  
病気や異常がないかを  
調べます  
詳しい検査や  
治療を受ける  
きっかけに



### 自分の体のことがわかります

成長のようすや  
どのくらい健康か  
知る手がかりに



### 自分の体のことを考える機会です

「もっと健康になるには？」  
「これからも健康でいるには？」  
いっしょに考えましょう



## 今年度お世話になる学校医の先生

学校医 よこやま ゆきよ 横山 幸代 先生 (三澤医院)

学校歯科医 つじ たつお 辻 龍雄 先生 (つじ歯科クリニック)

学校薬剤師 はんざわ こういち 榛澤 孝一 先生 (セレッソ薬局)



## スクールカウンセラーさんとの相談について

スクールカウンセラーのすがの菅野ひか留先生が、みなさんの悩みや不安、その他のお話を聞いてくださいます。生徒のみなさんだけでなく、保護者の方の相談も聞いてくださいます。  
また、お話を聞いてくださるだけではなく、心理教育の授業もさせていただきます！

【1学期の来校予定日】※変更になる可能性があります。

時間	月日	備考
13:00-17:00	5/17(金)	
13:00-17:00	6/7(金)	心理教育の授業を1時間実施するので、面談時間が他より少ないです。
14:00-17:00	7/5(金)	

カウンセラーとの面談をご希望の保護者の方は、厚保中学校 TEL:58-0007(担当:養護教諭 恵藤)までご連絡をお願いいたします。

