

# ほけんだより



令和3年4月21日(水)  
 国立市立国立第三中学校  
 主任養護教諭 林田 智子

## 健康診断の目的は…?



- その❶ 自分の成長や健康状態を知る
- その❷ 病気の疑いがないかを調べる
- その❸ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

新年度が始まり2週間がたちました。正式な時間割や、1年生の部活動も始まります。さわやかな季節の中、皆さんが元気に登校してくるのを、毎日嬉しく思っています。



保健室では、皆さんが心も体も健康でいられるよう、自己管理のサポートをしていきます。よろしくお願いいたします。



三中では、生徒手帳にはさめるよう、小さな健康観察表を使っています。自宅で体温を測り、記録してきてください。「今日も快調!」と思える生活習慣を作っていきましょう。

### 学校医・学校薬剤師さんをご紹介します。

内科	中村 孝一先生 (谷保北口内科)
眼科	石川 和男先生 (石川眼科)
耳鼻科	谷野 徹先生 (たにの耳鼻咽喉科)
歯科	杉森 正英先生 (杉森デンタルクリニック)
薬剤師	佐伯 弘子先生 (スカイファーマシー ※市外)

はじめまして!

## 保健室ってこんなところ です



こんにちは。養護教諭の  
はやしだ 林田 智子 です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしていきます。一年間よろしくお祈りします。

### だれが使う?

だれでも  
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。思いやりの心で協力をお願いします!



### いつ使う?

こんなときは  
来てください

体調がわるい

悩みや  
相談事がある

体や心について  
知りたい

ケガをした



### どうやって使う?

守ってほしい  
ルールがあります



入室するときは **先生に伝えてから**

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。



ケガのことを **教えてください**

「いつ・どこで・何をしていた」の情報でどんな手当てをするか判断します。

保健室の中では **静かに**

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。



使うときは **声をかけて**

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。

