

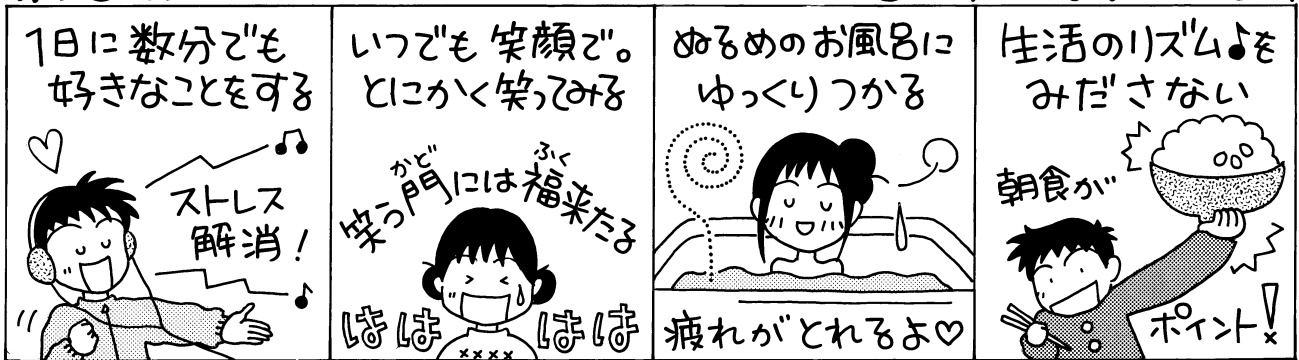
ほけんだより

那覇市立石田中学校
令和8年4月10日
発行：保健室（金城）

入学・進級おめでとうございます！新しい学級、新しい先生・・・もしかしたらあなたの人生を大きく変える出会いがあるかもしれません。4月は“生まれ変わるチャンス”の月でもあります。自分の目標を設定し、充実した一年にしてください。

睡眠、栄養、休養をしっかりとって、元気に学校生活が送れるようにしましょう！

新学期疲れにならないために 意識して心と体をリフレッシュさせて



石田中学校4年目になります。養護教諭の金城陽子です。

みなさんの心と体のケアや、安全安心に楽しい学校生活が送れるようサポートしていきます。気軽に声をかけてください。保護者の皆様もどうぞよろしくお願いいたします。



歯みがきタイムについて

石田中学校では、給食、清掃後に『歯みがきタイム』を設定しています。

歯みがきをこまめにする事で、口の中の衛生が保たれ、むし歯や歯周病、感染症の予防になります。

学級で取り組みを始めますので、ご家庭でのご準備をお願いします。

【準備物】

- ・歯ブラシセット
- ・ハンドタオル



学校管理下でケガをした際の

災害共済給付制度について

学校で起こったケガ等に対して、医療費の給付が受けられる制度があります。3割負担の場合、自己負担の総額1,500円以上が対象です。



【学校管理下の範囲】

○登下校、授業中、休み時間、部活動（土日も含む）等

【請求に必要な書類】

○保健室にあります。お問い合わせ下さい。

※ 裏面は健康診断の日程表になっています。ご確認ください。

健康診断の日程

※5月ゴールデンウィーク後の健康診断につきましては、保健だより5月号でお知らせします。

健康診断の目的は…?

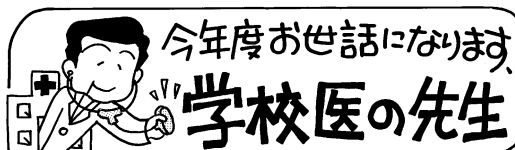


- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心をもつ

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!

日時	検査項目	対象 学年	場所・方法	注意事項
4月15日(水) 4月16日(木) 4月17日(金) 7:40~8:10	尿検査	全学年	・生徒玄関フロアで提出。 ・保健委員が回収、提出チェックを行う。	・生理中で提出が難しい生徒は、担任か養護教諭に相談し、容器は返却する。 ・保護者が持ってくる場合は、9時30分までに保健室へ。
4月22日(水) 13:50~ 終わり次第終了	視力検査	全学年	場所:体育館	・メガネをかけている人は、忘れずに体育館に持ってくる。 ・コンタクトを装着している人は自分で検査員に申し出る。
4月24日(金) 1校時	身体測定 聴力検査(1,3年)	全学年	※学年で計画	・トレパン体育着登校
4月27日(月) 1校時~ 終わり次第終了	心電図検査	1学年	場所:保健室 (女子の着替えは図書室)	・トレパン体育着登校(1年のみ) ・全員フェイスタオル持参。 ・女子はジャージの上着を必ず持参。
5月7日(木) 5月8日(金) 7:40~8:10	尿二次検査	再検者 未提出者	各自で保健室前のテーブルに提出。	・保護者が持ってくる場合は、9時30分までに保健室へ。

※健康診断の際は、マナーを守って静かに行動しましょう



学校医 白井 和美 先生 (白井クリニック)
 学校歯科医 長堂 芳子 先生 (長堂歯科医院)
 学校薬剤師 新垣 紀子 先生 (つる薬局)

* 健康診断や保健指導、環境衛生検査等でお世話になります