相模原市立緑が丘中学校　保健だより

らいふ

第１号

令和５年４月10日 発行

緑が丘中のみなさん、進級・入学おめでとうございます。

２・３年生の皆さん、進級おめでとうございます。１年生の皆さん、入学おめでとうございます。

今日から令和５年度が始まります。特に４月は、心身ともに緊張して疲れが溜まりやすい時期のため、十分な休養が大切です。頑張るときと休むときのメリハリをつけて過ごせるといいですね。

保健だより「らいふ」の意味

らいふ（=Life）には、「命」「生活」という意味があります。保健だよりは、皆さんの命そしてこれからの生活が幸せであるよう願いを込めて発行しています。

＜今日の保健室から＞

新年度が始まりました。緑が丘中学校養護教諭の栗林 加奈（くりばやし　かな）です。緑中のみんなのお話しを聞くのが大好きです。相談はもちろん、ぜひいろいろなお話しを聞かせてくださいね☺

【簡単な自己紹介】
趣味：献血・アニメ・一人カラオケ
好きなもの：ポケモン♥

令和５年度の保健室運営

保健室は、心や体、性のことを一緒に考えたりお話ししたりする場所です。マナーを守って誰でも気軽に利用してください。

保健室を利用する上で守ってほしいこと

① 体調不良やケガで来室するときは、職員室へ行ってから来室しましょう。
② 緊急でない限り、休み時間に来室しましょう。
③ 体調不良者が保健室にいるときは、静かにしましょう。

誰もが安心して使えるよう、ご協力をお願いします

次の場合は、早退対応になります

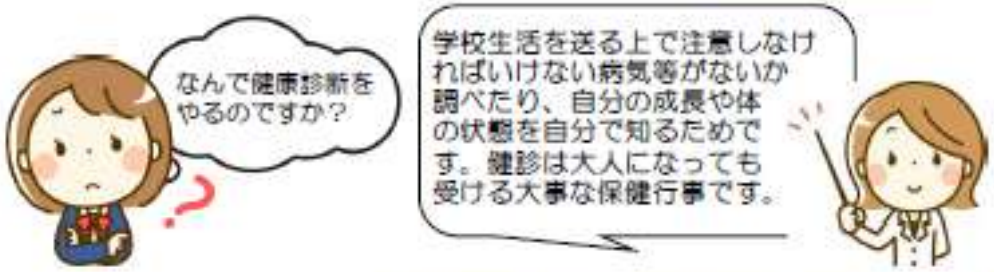
★　連絡がつかないと下校できないため、緊急連絡票には日中つながる連絡先をご記入ください。

緑中の皆さんにお知らせです

４月から、女子トイレに生理用ナプキンの入ったボックスを設置します。箱に入っているナプキンは、誰でも使うことができます。必要なときはぜひ活用してくださいね☺

なお、引き続き保健室で渡すこともできます。相談も含め、こちらも気軽に利用してください☺

健康診断が始まります



健康診断 実施予定表

月	日	時間	内容
4	11	9:00 までに	尿検査①
	12	2･3 時間目	身体計測
	20	13:30～	眼科検診
	25	9:00 までに	尿検査②
	26	13:00～	内科検診①
5	16	9:00 までに	尿検査③
	17	13:00～	内科検診②
	18	9:30～	耳鼻科検診
	22	13:50～	心電図検査
6	8	9:00～	歯科検診

☆ 健診結果は、毎月末に、その月に実施した分を配付いたします。
結果に受診の勧めがあったら、一度受診するようにしましょう。

令和５年度　学校医の先生方

内　　科	中野　史郎	（角中クリニック）
歯　　科	宗正　憲和	（宗正歯科医院）
眼　　科	時田　浩司	（さがみはら眼科クリニック）
耳鼻咽喉科	荻原　敦子	（おぎわら耳鼻咽喉科）
薬　剤　師	波田野　尚美	（緑が丘薬局）

4月11日（火）は

尿検査提出日です。

生理中等で提出日に出せない生徒は、25日（火）9:00 までに直接保健室へ提出してください。

提出方法	朝、登校したらすぐに教室にある提出袋に入れ、名簿に○をつける。
最終〆切時間	9:00 まで **（この時間以降の受取りはできません）**
諸注意	・外袋と容器には、必ずボールペンで必要事項を記入する。 ・外袋にセロテープやのりで封をしない。 ・採尿した容器や外袋を、ビニール袋に入れない。

★前日に気を付けること★

果物や、ビタミンの含まれた飲料は飲まない。
【再検査の可能性有】

容器・外袋に必要事項を記入し、当日忘れないようトイレに置いておく。

☆当日に気を付けること☆

出始めの尿は避け、中間尿を採尿する。
【最初の尿で雑菌を流す】

必要量採尿したか・ふたはしまっているか・記入もれはないか確認する。

4月12日（水）は

身体計測、視力・聴力検査です。

会　場	身長・体重：体育館　視力検査：各教室　聴力検査：図書室・PC 室
服　装	T シャツ・ハーフパンツ（ジャージの着用は良いが、体重測定では脱ぐ方が良い）

※　体育館履きは使いません。

持ち物	健康手帳（当日配付）・メガネまたはコンタクトレンズ（使用者のみ）
その他	・色の見え方に心配がある人は相談ができますので、担任または養護までお声掛けください。 ・身体計測含め、健康診断を受ける際に心配なことがあればご相談ください。 ・髪を結ぶときは、首の位置で結ぶようにしてください。

当日欠席した生徒は、25日（火）放課後に計測しますので、保健室へ来てください。