



令和8年4月8日(水)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.1

入学・進級おめでとうございます

今年度から養護教諭が2人体制となりました。保健室では、みなさんの心と体の健やかな成長をサポートしていきます。よろしくお願いたします。新年度は新しい環境、新しい先生、新しいお友達など緊張する場面も多く、心身ともに疲れやすくなります。積極的に心身を休めるとともにゆっくりとリラクセスして過ごす時間をとってください。

また、ご家庭ではお子さんの話をゆっくり聞いていただき、何か心配なことがありましたら、担任や相談室(スクールカウンセラー)、保健室までご相談ください。

～定期健康診断がはじまります～

令和7年度より市内中学校では、発育測定を年2回(1学期と2学期)実施となりましたのでお知らせいたします。法的な実施回数は年1回であり、年2回で発育・発達を十分に評価することができるためです。

※生徒本人や保護者様からの希望があった際は、いつでも測定可能ですので保健室までお知らせください。

月	日	曜	検診項目	時間	対象	服装・持ち物・注意事項など
4	10	金	発育測定		特別支援学級	・体育着を持参 ・女子は身長測定の際に髪の毛の結ぶ位置に注意する
	13	月	発育測定	8:45～	3年生	
				9:45～	2年生	
	14	火	発育測定	1・2時間目	1年生	
	17	金	眼科検診	13:30～	全学年	・前髪が目にかからないようにする
	21 22	火 水	尿検査(1次)	9:00まで	全学年	・配布される資料をよく確認すること

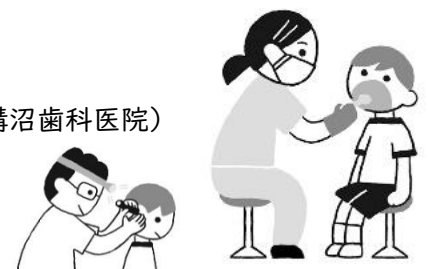
～定期健康診断について～

学校で行われる健康診断は、スクリーニング検査(短時間で疾病などの異常がないか、疑わしいものとそうでないものを振り分ける)です。学校から配付される「治療のお知らせ」をもらって、医療機関を受診した結果「異常なし」と診断されることもあります。

また、「治療のお知らせ」は医療機関の受診が必要な人のみ配付いたします。医療機関をした際は、診察結果を記入してもらい、担任まで提出してください。(歯科健診の結果のみ全員に配布します)

●今年度お世話になる学校医の先生方●

- <内科> 濱野 公成 先生 (弁財泌尿器科・内科クリニック)
- <歯科> 曾根原 勉 先生 (三功歯科医院) / 齊木 茂 先生 (溝沼歯科医院)
- <耳鼻科> 江原 哲夫 先生 (江原耳鼻咽喉科)
- <眼科> 松岡 雅美 先生 (まつおか眼科クリニック)
- <薬剤師> 関 昌之 先生 (ウイン調剤けやき薬局)



保健関係提出物について

不備や未記入等がある場合は、ご家庭に返却し、再度提出していただく場合があります。

書類名	備考	締め切り日
① 緊急連絡カード	・緊急時の連絡先を正確に記入	2・3年生:4月8日(水) 1年生:4月10日(金) お早めに提出をお願いします
② 保健調査票	・新クラス・番号を記入	
③ 結核に関する問診票	・変更事項を記入	
④ 心臓検診調査票	※1年生・対象者のみ	

提出遅れ・記入漏れ・間違い等がないようにお願いいたします

保護者の方へ

学校から医療機関を受診する際について

- お子様が万一けがをされ、学校から医療機関を受診する際は、基本的には、保護者様が学校までお迎えに来ていただき、医療機関への受診をお願いいたします。学校から直接病院へ連れていくこともできますが、その際は、保護者の方も病院へ向かっていただきます。※保護者様の許可がないと進められない治療もあるためです。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- 学校管理下のけがの場合は、“朝霞市こども医療費支給制度”ではなく、『日本スポーツ振興センター災害共済給付制度』を優先してお使いください。窓口で支払った金額が1500円以上の場合が対象となります。申請に必要な書類は保健室にあります。書類が必要な方は養護教諭、担任、顧問までお知らせください。※後日、テトルにてスポーツ振興センターからのお知らせ（加入している保険の詳細）を配信いたします。

出席停止について

- 医療機関で下記の病気と診断された場合は、『出席停止』となりますので学校までご連絡ください。
- 治癒証明書や医師の診断書等の提出不要です。

【出席停止になる主な感染症：一部抜粋】

- インフルエンザ ○新型コロナウイルス感染症 ○麻しん（はしか） ○水痘（みずぼうそう）
- 百日咳 ○溶連菌感染症 ○風しん（三日はしか） ○流行性耳下腺炎（おたふく）
- マイコプラズマ肺炎 ○感染性胃腸炎 ○流行性角結膜炎（はやり目） ○伝染性紅斑（りんご病）
など

※その他の感染症や出席停止期間についてご不明な点がある場合は、養護教諭までお問合せください。
※出席停止期間は、感染症により異なります。感染症により出席停止の期間が定められているものもありますので、お間違いのないようお願いいたします。

◎インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

◎新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

～裏面もご確認ください～

保健室利用について

●体調不良について

- ・37.5℃以上の発熱がある場合は、休養せず即早退となります。
- ・クラス等で感染症が流行している場合に、感染症の罹患が疑われる症状がある場合は、休養せず即早退となります。
- ・上記以外の体調不良の場合は、1時間を目安に休養し、体調が回復しない場合は早退となります。
※明らかに睡眠不足が原因と思われる体調不良による休養はできません。

●早退について

- ・生徒が1人で下校できる場合は、保護者様に連絡をした後、下校となります。電話については、緊急連絡カード①から順にかけさせていただきます。
また、1人で自宅に入れるような体制づくりをお願いします。(必要な人は『家のカギ』を持参)
- ・高熱や嘔吐、生徒本人がお迎えを希望している場合は、保護者様のお迎えをお願いしております。

●継続的なけがの手当ては行えません

- ・ご家庭でのけがや長期的なけがに伴う絆創膏や湿布などは、ご家庭で準備をお願いします。

～感染症予防対策について～

通年、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症の流行により、
学校では常時下記の感染症対策を実施しています。

また、感染症の流行状況により急に“早下校”や“学級閉鎖”の措置をとる場合があります。

1 感染症対策

- 手洗い等の手指衛生 : こまめに手洗いを行いましょう
 - 教室の換気 : 教室は“常時換気”を徹底します
→寒い場合はジャージや肌着等で調整しまししょう
 - 咳エチケット : 咳が出る場合は、マスクを着用しまししょう
- ※マスクの着用は個人の判断となりますが、学校で感染症が拡大している場合には、マスクの着用を呼びかける場合があります。着用については最終的には“個人の判断”となります。

2 衛生(身だしなみ・持ち物)

- ハンカチ(タオル)
- ティッシュ
- マスク(予備含む)
- 家のカギ(必要な人)
- 爪を短く切りまししょう

保健委員会でも感染症予防のための「衛生点検」や「感染症予防キャンペーン」を1・2か月に1回程度行い、持ち物調べや爪の点検をしています。

感染症予防にご協力をお願いいたします。



女子生徒のみなさんへ

令和3年7月より、緊急時用生理ナプキンを、**1階の中央トイレ(美術室前)の女子トイレ内**に設置しました。急に月経(生理)になってしまって困った人、家庭で生理用品が用意できずに困っている人は、保健室以外にも設置しましたので、緊急時にお使いください。

もちろん今までどおり、保健室に取りに来てもらっても大丈夫です。

使用上の注意として、衛生面を考え、使用後は必ずフタを閉めてください。

また、困っている人のために設置したものです。イタズラ等があった場合は、やむを得ず撤去することもあります。みなさんで気持ちよく使用しましょう。

また、生理用品については、緊急時のために設置したものです。基本的には、家庭で用意し、いつ月経(生理)になっても良いように、かばんに1つや2つはポーチに入れて毎日持ち歩きましょう。女性としてのマナーです。

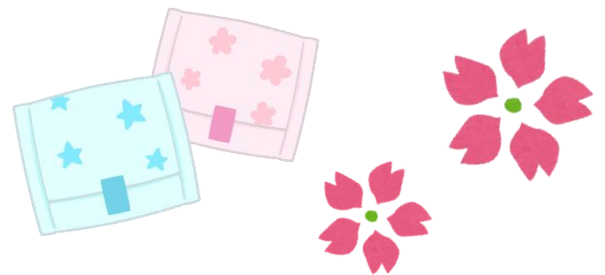
また、ショーツを汚してしまった場合の貸出用ショーツは保健室に用意がありますが、衛生用品なので使用後は、新しいサニタリーショーツを購入いただき返却をお願いします。

ナプキンと一緒にショーツも1枚入れてくと安心です！

緊急時用 生理ナプキン

- 突然、月経(生理)になってしまって生理用品を持っていない人や生理用品が用意できずに困っている人は、こちらから使用してください。
- 着替え(下ジャージやショーツ)が汚れてしまって借りたい場合は、保健室に相談しに来てください。
※出張などで保健室が不在の場合は、学年の先生に相談しましょう。
- 家庭の事情で生理用品が用意できずに困っている人は、保健室または学年の先生に相談してください！
- 保健室にもありますので、保健室にもらいに来て也很好です！

生理用品について、困っている人のために設置しました。イタズラは、絶対にしないでください！！
税金ですが、そのようなことがあった際は、撤去します・・・



家庭で用意できる人は、基本的には、いつ生理になっても良いように、かばんに1つや2つはポーチに入れて毎日持ち歩きましょう！女性としてのマナーです。



使用後は、きちんと閉めましょう。