



令和7年4月
船橋中学校
保健室

春の訪れとともに新しい1年が始まりました。入学・進級おめでとうございます。
新しいクラス、新しい友達や先生、春はたくさんの出会いの季節です。この新鮮な気持ちを
忘れず、みなさんが勉強や部活動に力を発揮し、充実した1年間になることを願っています。

- 〔4月の保健目標〕
- ・自分の健康や身体について知ろう
 - ・今年の健康目標を考えよう

★4月の保健行事日程★

※身体測定・内科検診・心電図検査では、体操服が必要です。忘れないようにしましょう！

月	日	曜	1年	2年	3年	1組
4	9	水	身体測定・聴力検査			身体測定等
	11	金			身体測定・聴力検査	
	14	月	心電図	身体測定		
	16	水		内科：全クラス(女子)		内科
	24	木	内科：全クラス(男子)			
	25	金	尿検査(全校)			
	30	水			内科：全クラス(女子)	

この1年間、健康に学校生活が送れるかどうか、身体的な異常はないか、早期に発見するために4～6月にかけて色々な検査・検診が行われます。
健康は、生きていく上で欠かせないものです。健康診断を受けたときの状態や結果だけにとらわれず、長いスパンで自分の将来の健康について考えていってほしいと思います。
また、受診のお勧めをもらったら早めに専門医を受診しましょう。

〓 お世話になります！〓

学校医・学校薬剤師の先生方

【内科】

- ・朝比奈 信武 先生（前：朝比奈クリニック）
- ・渡邊 桃美 先生（船橋青い空こどもクリニック）
- ・栗谷川 紅子 先生（船橋総合病院）
- ・酒井 健介 先生（北習志野花輪病院）

【歯科】

- ・鈴木 篤 先生（鈴木歯科クリニック）
- ・久保木 由紀也 先生（くぼき歯科クリニック）
- ・三輪 恭啓 先生（みわ歯科クリニック 船橋）
- ・田村 耕一郎 先生（田村歯科医院）
- ・森山 幸一 先生（船橋もりやま歯科・矯正歯科）

【眼科】

- ・斎藤 守 先生（さいとう眼科）

【薬剤師】

- ・渡邊 真純 先生（カネマタ薬局在宅芝山センタ



桜 保健室のきまり 桜 1年生は覚えておこう！2,3年生は、もう一度確認しよう！

- ①来室するときは、担任の先生または授業の先生に自分で直接伝えてきましょう。
- ②入室するときは、学年・クラス・名前・症状をはっきりと伝えましょう。
- ③保健室での休養は原則1時間です。（状況によっては考慮します。）
- ④学校で起きた怪我は保健室で対応しますが、絆創膏や湿布の貼り替えなどは自宅をお願いします。
- ⑤保健室から借りたものは、早めに自分で返しにきましょう。

保健室は、誰もがいつでも安心して使える場所です。みんなが気持ちよく過ごせる場所にするためにマナーやルールを守りましょう。

桜 体調管理を整えよう！ ～春は体調を崩しやすい季節です～ 桜

☆寒暖差が大きい 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなります。

☆進学・進級などで生活が変化する 知らず知らずのうちに緊張し、ストレスを感じる場面が多くなります。



体の機能をコントロールする自律神経が乱れ体調を崩しやすくなる

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる時こそ、自分の体や心と向き合う良いきっかけです。まずは生活習慣を見直し、意識して生活リズムを整えましょう。

☆毎日同じ時間に起きる

☆三食バランスよく食べる

☆適度に運動する

☆睡眠をしっかりとる

明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。
自分の生活や、体や心を自分で管理していく力をつけていきましょう。自分の健康を守るのは自分だけです。

保護者の方へ 日本スポーツ振興センターの手続きについて

日本スポーツ振興センターに加入している人が、学校の管理下（授業中、部活動中、登下校等）で怪我をした時に、災害共済給付金が受けられる制度です。

負傷・疾病では、初診から治療までの間の医療費総額が5000円以上（病院の窓口で保険証を使い、1500円以上）の場合に給付対象になります。

なお、申請した際には、医療機関で受けた証明が必要です。また、請求に必要な書類をお渡しするため、学校へ受診したことを伝えてください。

【注意】請求には時効があります！

⇒医療機関等を受診した月から2年間請求を行わないと、給付金が受けられません。
必要書類のご提出は、余裕をもってお願いいたします。