

保健便り

令和7年4月10日 飯山満中・保健室

～ 健康な「心」と「体」をつくるために心がけよう ～

栄養と休養は元気の源！今こそ「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう！

新学期が始まりました。新しい教室、新しい友達や先生との出会いがあり、緊張する場面が続いています。みなさんの中には、すでに疲れを感じている人がいるかもしれませんね。そのような時は、まず、朝ごはんをしっかりと食べて、栄養を補給してから一日をスタートさせましょう。そして、睡眠時間をたっぷりと取り、一日の疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」がこの時期を元気に乗り切る秘けつです！

今年度より、みなさんの健康づくりをサポートしていきます。よろしくお願いします。

看護教諭
石川千春



いかり刻ぼう。朝の生活リズム

決まった時間に起床する

ゆとりを持って登校できる時間を決めよう

きちんと朝食を食べる

1日の生活の基本です！
Power Up!
朝食を摂ると元気があふ

決まった時間に排便をしてみる

うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！

☆ 定期健康診断の日程 ☆

内容	1年	2年	3年
身体計測	4/11(金)		
眼科検診	4/15(火)		
尿検査	4/23(水)・5/8(木)・5/22(木)		
心電図検査	4/30(水)		
内科検診	5/20(火)		
歯科検診	6/19(木)	6/20(金)	

☆ お世話になる校医の先生 ☆

	氏名	お勤め先他
内科	長尾 望	三和ふれあいクリニック
歯科	小宮あゆみ	小宮歯科医院
	植村晃一	植村歯科医院
眼科	吉田 孝	船橋中央眼科
薬剤師	柳 直樹	船橋薬剤師会所属

※ F組の生徒は、原則として該当学年の日に実施します。
 ※ 耳鼻科検診は全学年、眼科検診は2,3年を対象として、問診調査にて健康診断を実施します。
 ※ 今年度より1年生を対象とした「脊柱側弯症検診(3Dスコリオ検診)」が10～12月に行われる予定です。詳細が決まり次第、改めてお伝えします。

みんなの保健室 ルールやマナーを守って利用しましょう

ケガの応急手当や具合が悪い時の一時休養に

体や心の健康について知りたい時・調べたい時

悩みを抱えている時

できるかぎり先生に断ってから利用します

他の人の迷惑にならないように静かに入ります

保健室にあるものは一声かけてから使います

保健室では出来ないことがあります

× 内服薬の使用

× 継続した手当て

× 長時間の休養

休養は原則1時間

学校管理外(家や外出先等)で起きたけがは、保健室では見ることが出来ません。

保護者の皆さまへ

学校でけがをした時の保険について

(独)日本スポーツ振興センター・災害共済給付制度

船橋市では学校管理下(登下校、休日の部活動含む)での怪我に対し、災害共済給付が受けられるよう(独)日本スポーツ振興センターと契約しています(加入者のみ)。詳細については、4月8日発行のプリント「独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について(ご案内)」に記載されていますので、そちらでご確認ください。

本校在籍中に、この保険に加入されているお子様が学校管理下で怪我をして医療機関で受診した場合、治療費の支払いは原則として「船橋市子ども医療費助成受給券」又は「船橋市ひとり親家庭等医療費助成受給券」は使用せず、健康保険証を提示して会計時に治療費をお支払いください。その上で、この保険を申請されるようお願いいたします。申請手続きに必要な書類は学校(保健室)にありますので、必要な場合はお声かけください。

なお、**すでに加入手続きを本校及び小学校でされている場合は、本校在籍中は自動で更新**されます。また、他市から転入・入学された生徒のご家庭には、別途お知らせをしております。ご不明な点等ありましたら、学校(保健室)までお問合せください。

動画視聴のお願い

学校で行う内科健診・運動器検診について、千葉県医師会より説明動画が配布されました。この動画では、内科健診や運動器検診の目的や方法などが詳しく紹介されています。ご家庭でお子様と一緒にご覧ください。

動画1 「知って欲しい！学校健診
～学校医からのメッセージ～」

知ってほしい！

学校健診

～学校医からのメッセージ～



動画2 「知って欲しい！運動器検診
～学校医からのメッセージ～」

知ってほしい！

運動器検診

～学校医からのメッセージ～

