



平成30年4月10日(火)  
国立市立国立第三中学校  
主任養護教諭 林田 智子

### 保健室利用について

保健室では、守ってほしいルールやマナーがあります。誰もが気持ちよく過ごせるよう、御協力をよろしくお願いいたします。

国立三中では・・・

新緑の季節とともに、新しい一年が始まっています。新しい環境、新しいクラスメイトに囲まれて、期待も膨らむ季節です。もし、不安に思うことがあっても、思い切って飛び込んでみましょう。その先にはきっと大きな成長が待っています。



保健室では、皆さんが充実した中学校生活を送れるよう、心と体の健康面でサポートしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。



新年度、まずは「おはよう！」のあいさつを元気にしよう。



- ・保健室利用連絡票を、授業の先生等に記入してもらい、持ってきてください。
- ・保健室で休んでも授業に戻ることができない場合には、早退となります。
- ・お薬は渡していません。月経痛等、必要に応じて自分でお薬を用意してください。

### 健康診断で 知ろう・守ろう・育てよう

病気の疑いや初期のむし歯は、自分では気づかないことがあります。健康診断を受けることで、自分の健康状態を「知る」ことができます。知った後はどうしますか？

早期に治療して悪化を防ぎ、健康を「守り」、実際に行動することで健康を守る意識を「育て」ていきましょう。

#### 健康診断をじょうずに受けましょう

##### 前日までの準備

- ・耳そうじをしておきましょう
- ・手足のつめを切っておきましょう
- ・メガネなど持ち物のチェックをしましょう
- ・お風呂に入りましょう
- ・せいけつな下着を着ましょう
- ・歯をみがきましょう



##### 正しい受け方

- ・じゃまにならない髪型で受けましょう（下のほうで結ぶ）
- ・学校医さんに質問されたらはっきり答えましょう
- ・おしゃべりをせず、静かに自分の順番を待ちましょう
- ・他の人の結果は見ません（自分の結果も見せません）



### 今年お世話になる 学校医の先生方です

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断の他にも、さまざまな健康面のサポートをさせていただきます。また薬剤師の先生は、みなさんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをさせていただきます。

- 内科医 中村 孝一 先生
- 歯科医 中里 公昭 先生
- 耳鼻科医 谷野 徹 先生
- 眼科医 石川 和男 先生
- 薬剤師 京戸 弘子 先生

先生方にお会いしたら 気持ちのいい あいさつを

