



南牧中学校保健室 令和7年4月7日発行

1年生の皆さんご入学おめでとうございます。みなさんと南牧中で一緒に過ごすのを楽しみにしていました。そして2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。今年度も引き続きよろしくお願ひします。期待やドキドキがいっぱいの新年度だと思います。これから1年間の学校生活では、色々なことがあると思いますが、保健室からも皆さんを精一杯サポートしたいと思っています。そして、皆さんと一緒に楽しく学校生活を送りたいと思っています。何かあったら(もちろん何もなくても!)いつでも声をかけてくださいね!よろしくお願ひします。

～1年間元気に過ごすために 保健室からのお願ひ～

1. 朝ごはんを食べて、エネルギーチャージしてから登校しましょう。
2. 中学生はとても忙しいです。睡眠時間は8時間確保を目指して、しっかり疲れをとりましょう。
3. スマホやゲームは使用時間や使い方のルールをお家の方と決めてください。

4月 健康診断の予定

| 日 | 内容 | 対象 | 備考 |
|--------|-----------------------|-------|------------------------------|
| 8日(火) | 発育測定 (身長・体重・視力・聴力) | 2・3年生 | ジャージ(半袖半ズボンも) 眼鏡がある人は忘れずに |
| 14日(月) | 発育測定 (身長・体重・視力) | 1年生 | ジャージ(半袖半ズボンも) 眼鏡がある人は忘れずに |
| 15日(火) | 心電図検査 | 1年生 | ジャージ(半袖半ズボン) |
| 30日(水) | 血液検査 | 全校希望者 | |

今年度お世話になる病院の先生方の紹介

内科、耳鼻科
眼科
歯科
心電図・血液検査
薬剤師



保健室の使い方



- ・保健室に来る時は、担任の先生か教科担任の先生に伝えてから来てください。どうしても先生が見つからない時は友達に確実に伝えて来ましょう。
- ・保健室の物を使いたい時は勝手に触らず、声をかけてください。
- ・怪我や体調不良で保健室を使った時は、家に帰ってからお家の方に様子を報告してください。
- ・不安なこと、困ったことがある時も保健室を使ってOKです。まずは気軽に話に来てくださいね！



保護者の方へ

1. 保健関係調査書類 提出のお願い

昨日、保健関係調査書類を配付しました。種類が多く、期間も短い中で大変お手数をおかけしますが、ご理解ご協力いただきますよう、よろしくお願ひします。詳しくは4日に配付した通知をご覧ください。

全ての保健調査書類の締切は今週9日(水)までです。

2. 災害共済給付制度について

南牧中学校の皆さんには、学校生活中のけが等によって受診すると、災害給付金の請求ができる保険に加入していただいています。学校生活で発生した怪我等については村の福祉制度ではなく、なるべくスポーツ振興センターの保険を使っていたくようお願ひします。(村の福祉制度との併用はできません。)



- 学校生活の中で発生した怪我等が対象です。【授業、休み時間、行事、部活動(社会体育は含まれません)、指定通学路を使用していた登下校中】
- 窓口での支払いが**1500円以上**の場合に使用できます。(1500円に満たない場合は村の福祉制度を使用してください。)
- 保健室から書類をお渡しますので、受診した場合は保健室へご連絡ください。書類を医療機関の窓口に出して記入を依頼していただき、記入後学校へ提出をお願いします。
- 一旦3割分の医療費を負担していただきますが、後日(1~2か月程かかります)1割分の見舞金を加算した4割分が口座に振り込まれます。