

# 健やか駒女 だより

No.1



令和6年4月12日(金)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は疲れがたまりやすいので、無理はせずに自分のペースをつかんでいきましょう。保健室では、皆さんが元気に過ごせるようサポートしていきます！

## トピック1

### ～保健室の教員紹介～

今年度より3名体制になりました！よろしくお願いします。

#### 丸山晶子 (まるやまあきこ)

出身 大分県

趣味 動物と触れ合うこと、お出かけ

(特に鳥と犬が好き！犬を飼っています)

1年2か月、産休・育休をいただき  
この4月から復帰しました。

皆さんが自分らしく、健康に  
過ごせるように応援していきます！



#### 鈴木綾華 (すずきあやか)

出身 神奈川県川崎市

趣味 御朱印巡り、旅行

(昨年台風で行けなかった宮古島に行きたい！)

今年一年、皆さんが笑顔で  
過ごせるようにサポート  
していきます！

見かけたら声をかけてくださいね☆



#### 佐藤葉月 (さとうはづき)

出身：千葉県

趣味：推し活♡

皆さんが毎日健康で楽しく学校生  
活を送れるように全力でサポート  
します！

よろしくお願いします☺



## トピック2

**重要!**

4/24 (水)

### 健康診断について

【健診日】4月24日(水)

【登校時間】

8:25 登校 中学生・高1年

12:25 登校 高2年・高3年

登校時間を  
間違えないように  
お願いします。



【持ち物】

- ・学校指定の体操服(長そで、半そで、ズボン、髪留め)
- ・尿検査容器
- ・上靴を入れる袋(スーパーの袋などでOK)
- ・眼鏡やコンタクト(使用している人のみ)

連絡

- ・当日は制服で登校してください。
- ・当日は不織布マスク着用をお願いします。
- ・当日に各学年で該当の全検査項目を行います。
- ・当日の欠席者には、後日保健室よりご連絡をいたします。

～尿のとり方～

前日

- ・夜、トイレに行って尿を出してから寝ましょう。

当日

- ① 朝起きて最初の尿を折りたたみのコップに入れる。  
(出はじめはとらず、中間の尿をとる)
- ② スポイトのふたを閉め、必ず、クラス番号氏名を容器(シール)に記入する。

※生理前後3~4日の人や  
生理中の方は後日提出する

後日提出日：5月1日(水)  
5月14日(火)

## トピック3

### 新1年生の皆さまへ

保健だより・ほっとルームだよりはClassi(クラッシー)で見られます♪

本校では保健だより、ほっとルームだよりをClassiで配信しております。

健康に関する情報や重要な連絡などを配信していきますので、

ぜひ隙間時間にスマホやタブレットでご覧いただければ嬉しいです！

ぜひ見てほしいポイント



# 保健室の利用の仕方・ルール

新年度が始まり、心も体も不安定になりやすい時期です。保健室を利用することも増えるかもしれません。必要な時に必要な人が気持ちよく利用できるように、皆さんでルールを守って保健室を利用してください。

## ～どんな時に利用すればいいの？～



授業の時間や登下校中にけがをしてしまったとき



頭痛・腹痛・悪寒などで体調がすぐれないとき



からだのことや健康について知りたいことがあるとき



心配事や悩み事を相談したいとき

## ～利用するときのルール～



担任の先生や授業の先生に伝えてから来てね



お休み中の人がいるから静かにしてね



休み時間中の利用を心掛けてね



入室する際はノックをして自分の名前を伝えてね

保健室の場所は、職員室がある棟の1階、事務室と多目的フォーラムの間のお部屋です。迷ったこと、困ったことがあれば気軽に利用してくださいね。

## トピック5 保護者の皆様へ

お嬢様のご入学、ご進級おめでとうございます。本年度も皆様が健康に日々を過ごせるよう、精一杯サポートしてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。保健室について、改めて保護者の皆様にお伝えさせていただきます。どうぞ一読ください。

### ① けがの手当てについて

基本は学校生活で怪我をしたときに応急手当を行います。翌日などの定期的な処置は、ご自宅でしていただくようお願いいたします。

また、鎮痛剤や胃腸薬等の内服薬は健康上の理由から渡しておりません。必要がある場合はご自身で用意いただくようお願いいたします。

### ② 保健室での休養について

原則1時間となっております。回復の見込みがなく、これ以上の授業参加・学習の継続が困難と判断した場合は早退の手続きをさせていただきます。(担任と養護教諭が判断いたします)

早退の際は連絡させていただきます。状態によってはお迎えをお願いする場合がございます。

ご不明点、ご質問などございましたらお気軽にお問い合わせください。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。