

健やか駒女 だより

No.1



令和7年4月10日(木)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期は、新しいクラスになり慣れない環境もあるかと思うしますので、無理せず過ごしてくださいね！

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

養護教諭は3名体制です！
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、ヨガ、旅行

(特に鳥と犬が好き！犬を飼っています)

今年の目標は、マラソン大会に出ることです。

健康第一で、共に

充実した日々を送っていきましょう！



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、スポーツ観戦

皆さんが笑顔で学校生活を送れるよう
全力でサポートしていきます！

ぜひ見かけたら声をかけて
くれると嬉しいです☆



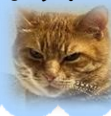
佐藤葉月(さとうはづき)

出身：千葉県

趣味：推し活♡、ガチャポン

毎日無理せず楽しく！学校生活を
過ごしてほしいと思います😊

今年度も一緒に頑張りましょう！



トピック2

重要！4/23(水)健康診断があります！

健康診断は、学校保健安全法に定められており、

皆さんの健康の保持増進を図ることを目的としています。



登校時間

8時25分

中学生・高1年

12時25分

高2年・3年

お間違いないように
お願いします！

持ち物

- ・学校指定の体操服(長袖、半袖、ズボン)
- ・髪留め
- ・尿検査容器
- ・上靴を入れる袋(ビニール袋等)
- ・眼鏡やコンタクト(使用者のみ)

～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

生理中の人は後日提出する

後日尿提出日

5/2(金)、5/14(水)



健康診断に向けて

★当日は保健委員さんが項目ごとに誘導してくれますので、保健委員さんの指示にしたがってください。(中1は先輩が誘導してくれます)

★検診中は静かに待ちましょう。

★健康診断は1日で全項目行います。

★当日は、体調を整え、なるべく欠席しないようにお願いします。



トピック3

保健室の利用の仕方・ルール

必要な時に必要な人が保健室を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ましょう。

～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
自分の名前や来室理由を
教えてね

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。
心身のことで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4

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。保健室の利用について、改めて保護者の皆様にお伝えさせていただきます。どうぞご一読ください。

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家庭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。