

SMILE!

養護教諭の **大畑** です。

ほけんだよりではみなさんが健康に過ごすために役立つ情報を紹介していきますので、読んでくださいね。



入学・進級

おめでとうございます



新しい年度、新しい春が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人もいれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人、様々だと思います。どれも今の皆さんに大切な気持ちです。皆さんがこの一年さらに大きくステップアップできるように保健室からもしっかりサポートしていきます。今年度もよろしくお祈りします。

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。

体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？
心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。

保健室からのお願い☆☆



☆☆保健室を利用するときは☆☆

【利用前は…】

★原則、休み時間の利用です。授業にかかりそうな時は、休み時間に職員室へ行き、教科担当の先生もしくは担任の先生に申し出をして、保健室へ来てください。

誰にも言わずに保健室へ来ることがないように！！

★内服薬は用意していません。安易に薬を服用することで病状が悪化したり、副作用も心配されるからです。

服薬する必要がある人は医師の診察を受け、処方された薬を持参するようにしてください。

【利用中は…】

★応急手当を受ける時は、次のことを教えてください。

いつ → どこで → 何をして → どうなった → 現在の症状は？

★休養している人のことを考えて静かにしましょう。

★保健室にある物を使用するときは一言声をかけてください。

【利用後は…】

★保健室連絡票を持って退室し、授業中の場合は授業の先生へ、授業以外の時間の場合は担任の先生へカードを渡してください。

※裏面もあります。健康診断のスケジュールもありますので、各自チェックしましょう。

はじまります！

健康診断は体の状態を知るチャンス



児童生徒の健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年4～6月に行われます。毎年、健康診断を受けていると「めんどうくさいな～」と思う人がいるかもしれません。しかし、健康診断によって、自覚症状のない病気・身体の異常に気づくことができます。病気や異常の早期発見は、早期治療につながります。また、健康に関心をもち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。

健康診断は受けたらおしまいではありません。検査の数値や診断結果にきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てましょう。



お世話になる学校医の先生方を
紹介します
～先生方、よろしくお願いします～



学校医 今西 建夫 先生 (小江原中央病院)
学校医 鶴田 雅子 先生 (つるた医院)
学校医 佐々木豊裕 先生 (さくら内科)
学校歯科医 山崎 隆夫 先生 (山崎歯科医院)
学校歯科医 川谷 石太郎先生 (川谷歯科医院)
学校薬剤師 七嶋 和孝 先生 (ななしま薬局)



しっかり予定を確認し、
検診の日を迎えましょう！
提出物・忘れ物 注意！！

	期日	対象	時間	備考
検尿 (一次)	4月17日 (木) 予備日 4月25日 (金)	全生徒	登校直後クラスで回収	・朝読後に保健委員が保健室へ提出
X線撮影	4月18日 (金)	1年生	8:30～13:00	・体操服、ジャージ準備
心電図			8:30～13:00	
身体測定 視力・聴力	4月22日 (火)	全生徒		・新体力テストと同日実施 ・視力検査は自教室にて実施 ・聴力検査は1・3年のみ
検尿 (二次)	5月9日 (金)	該当者のみ	登校後提出	・各自保健室に持っていく
耳鼻科	5月9日 (金)	1年生	13:50～	・耳、鼻をきれいにしておく
内科	5月15日 (木) 5月16日 (金)	全生徒	13:15～ (5校時～)	・体操服準備
歯科	6月11日 (水) 6月12日 (木) 6月13日 (金)	2年生 1年生 3年生	13:15～ (5校時～)	・昼休みに必ず歯磨きをしておくこと
眼科	6月19日 (木)	1年生	14:15 (6校時～)	・前髪が眼にかからないようにしまし う
色覚	5月～6月	1年生 希望者のみ	個別に実施	・1年生は4月に希望調査 ・2・3年生でも気になる人は実施可