

## 健康な体と心を育てよう!

ご入学・進級おめでとうございます。新学期が始まりました。中学校3年間は、体も心も大きく成長していく時期です。保健だよりでは、学校生活を健康に過ごせるように、いろいろな情報をお知らせします。どうぞよろしくお願いいたします。

### 健康診断の予定

自分の健康に関心を持ち、順調に成長しているか、異常はないか確かめましょう。



### 身体測定 4月6日(金)

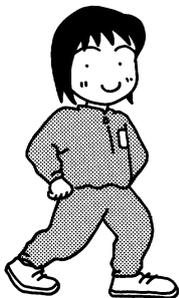
測定項目…身長・体重・視力・聴力(1,3年)

◎準備・持ち物

・健康手帳を持ってくる(2, 3年)…記録するので忘れずに!

・体操服を持ってくる

・メガネを使う人は持ってくる



※身長・体重は、体操服の半袖短パンではかります。寒いから長袖・長ズボンもあるといいです。



視力検査のため



聴力検査のため

### ★健康診断の内容と受ける学年★

項目	学年	1年	2年	3年
身長・体重		●	●	●
視力		●	●	●
聴力		●		●
内科・運動器		●	●	●
歯科		●	●	●
眼科		●		
耳鼻科		●		
心臓検診		●		
尿検査		●	●	●

### お世話になります 学校医の先生

- ・学校医…丸岡達也先生(まるおかクリニック)
- ・学校歯科医…角 邦人先生(かど歯科医院)
- ・学校薬剤師…竹端 裕先生(河合薬局)

### ◆検査・健診機関◆

- ・眼科・耳鼻科…穴水総合病院
- ・尿検査・心臓検診…石川県予防医学協会

### 髪の長い人のちょっとした注意



※ 髪の毛を結ぶときは、頭の上や後ろにこないようにしましょう。身長を測るときに正しくはかれません。

# 保健室はこんなところです

保健室は、子どもの健康づくりのお手伝いをするところです。

お手伝いの中身は、救急処置や保健指導を通じて

**「自分の体と心を知り、自分の体と心を守る」方法を学ぶことです。**

そこで、こんなことを心がけていきたいと思っています。



養護教諭の  
佐藤です。  
今年もよろしく  
お願いします。

## 自分の体調を自分で振り返って考えてみよう！

たとえば「頭が痛い。」「おなかが痛い。」とき、どうしてそうなったのか、これからどうすればいいのか、自分の生活を振り返って、原因を考えてみよう。そうすると、自分がこれから気を付けることも分かってきます。

いつから、どんなふうに？

原因は何だと思う？

これから、どうしていこうか？



## 薬にたよらないこと。保健室でできること、できないこと。

学校は病院ではないので、薬を使うことは制限されています。

### ● 飲み薬は、一切使いません。

副作用や病院での診断のさまたげになるからです。女子の中には、痛み止めの薬を友達からもらったという人がいます。自分に合わない薬かもしれません。むやみに薬のやり取りはやめましょう。

### ● 外用薬は、湿布薬、ぬり薬を必要に応じて使います。

湿布薬の成分が原因でかぶれなどの副作用を起してしまうことがあるので、できるだけ湿布薬は使わず、氷で冷やすなどの手当てをします。すり傷や切り傷は、水でじゅうぶん洗うようにします。

自分でできる手当ての方法もおぼえていきましょう。

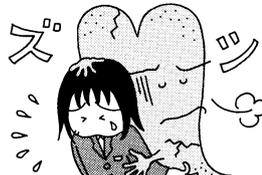
## みんなの保健室

機能と役割を正しく理解して。。。!!  
☆ ルールを守って利用してください!!

★けがの応急手当や  
具合が悪いときの  
一時休養に



★悩みをかかえて  
いるときに相談



★ベッドで休んで  
いる人もいます。  
静かに利用しよう。



★保健室にあるもの  
は、ひと声かけて  
使いましょう。

