

4月のほけんだより

2022.4 東和中学校 保健室

保健目標

自分の健康状態を知ろう



学校医の先生を紹介します

内科	山下	先生
歯科	村田	先生
耳鼻科	永田	先生
眼科	堀内	先生
薬剤師	北出	先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！



忙しい…でも、自分のペースで

1年生のみなさん、入学おめでとうございます！新生活に期待やワクワクで満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く、毎日、慌ただしい日々を送っていることでしょうか。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物。無理せず、いまの環境に合った生活リズムをつかんでいってください。

そして、2・3年生のみなさんは学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちではりきっていることでしょう。でも、気をつけることは1年生と同じ。前のめりになりすぎず、気負わずに過ごしてほしいと思います。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調をくずしたり、けがをしてしまってはせっかくのやる気もしぼんでしまいます。しっかり食べて栄養をとって、よく寝て…自分のペースを見失わないでくださいね。



保健行事予定

4月11日(月)	身体計測(身長体重)・視力検査(全学年)
4月13日(水)	心臓検診(1年・継続)
4月26日(火)	歯科検診(全学年)
4月27日(水)	内科検診①(3年)
5月11日(水)	内科検診②(1年)
5月12日(木)	眼科検診(1年)
5月24日(火)	尿検査(全学年)
5月25日(水)	内科検診③(2年)
5月27日(金)	耳鼻科検診(1年)
6月9日(木)	尿検査(1次未提出・2次)
6月24日(金)	尿検査(2次未提出)

聴力検査(1・3年)
……後日行います。

保健行事予定です。何を受けるか確認してください。検診結果もお知らせします。必ず、家の人に見せて早めに専門医を受診して下さい。

保健室で「できる?」「できない?」

学校生活にはさまざまなルールがありますが、保健室にも同様に約束ごととして「できること」と「できないこと」があります。しっかり守って利用してくださいね。



けがの応急処置
「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、できるところまでは自分で処置を。



体調不良時の一時休養
少し休んで体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退になります。



悩みごとの相談
「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。気軽に話してみてください。



体・心に関する学習
わかりやすい本や雑誌を紹介し、オススメ本の情報も随時募集中です！



継続的な手当て
応急処置以降の治療については医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。



内服薬の提供
かぜ薬や胃腸薬などもNG。必要な薬は各自で持参・管理してください。

健康診断の目的は…?



- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

継続していこう 新しい生活様式

- 登校前の健康観察をする
 - 朝検温して記録します。体調をチェックしましょう。
 - 体調不良の時は登校しないで家で様子をみましょう。
- 手洗いをていねいにする
 - 石けんを使い、洗い残しのないように丁寧に洗いましょう。
 - 順番を待つときは、次の人との間をあけて待ちましょう。



ハンカチやタオルの貸し借りはしない

- 毎日清潔なマイハンカチやマイタオルを持ってきましょう。
- 人に貸したり借りたりするのはやめましょう。

マスクは常時着用する

- 学校にいるときはマスクをつけましょう。
- 予備のマスクをカバンの中に保管しましょう。



4. 三密を避ける。(密閉・密集・密接)

5. 休み時間は換気する

- 授業の終わりのあいさつのときに窓を開けましょう。



6. 抵抗力をつける(食事・睡眠・運動)

7. 感染者への偏見・差別の禁止



あなたの元気のもとは何ですか?

