

保健だより 4月

2023年4月6日
御所見中学校
保健室 大西 千晴



入学・進級

おめでとうございます

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます！
いよいよ中学生ですね。新たな人間関係や初めての体験が増え、世界が広がります。中学校の3年間で体も心も大きく成長します。最初は慣れないことばかりで疲れてしまうかもしれません。まずは毎日の生活リズムを整えましょう。毎日自分の心身の状態に目を向け、元気に登校してきてください。

<p>目的</p> <p>いて...いて...</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいじょうぶ?</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>きのうの、 NG かえて〜</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>Sorry</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>せんせ...</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>しつれいしま〜す</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>せんせ...</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>いいですかあ?</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

保健室での休養は原則 1 時間です。休養してもよくなるないときは、保護者の方と連絡が取れたら早退になります。万が一に備えて、保護者の方の連絡先、鍵などについて、確認しておきましょう。

*学校管理下でけが等をされ、医療機関を受診された場合は、必ず学校へお知らせください。各種医療費給付や医療証の取り扱いについて、別紙「学校管理下でけが等をされた場合について」にて詳細をご確認ください。

健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス
事前のお知らせをよく読んで
積極的に受けましょう



*健康診断は個人の大切な情報を扱います。自分や友だちのプライバシーを守り、みんなが安心して受けられるよう、ご協力よろしくお願ひします。

「保健調査票」 「心臓病調査票」 提出 4/10 (月) まで

みなさんの健康状態を把握したり、学校でケガをしたり具合が悪くなったりしたときのために、必要なものです。

*必要事項（体のこと、保護者の連絡先等）を保護者の方と確認し、記入してください。

*表紙の保護者のサインを忘れずに！

身長・体重	4/12 (水)	体育着 (半袖・短パン)
視力検査		メガネやコンタクトがある人はつけておく
尿検査	4/19 (水) 二次 5/9 (火)	当日の朝一番の尿をとる
内科検診	4/19 (水)	体育着 (半袖)
心電図検査	4/20 (木)	体育着 (半袖)
聴力検査	5/26 (金)	
眼科検診	6/1 (木)	
耳鼻科検診	6/20 (火)	
歯科検診	6/29 (木)	朝食後に歯をみがいておく

*色覚検査を希望する場合は、保健室 (大西) へご連絡ください。

☆元気に中学校生活を送るために☆

◎登校前に自分の健康状態を確認する

毎朝体温を測定し、健康状態を「**健康調査票**」(黄色の紙) に記入しましょう。

*「**健康調査票**」(黄色の紙) は、登校時には持参してください。

体調がよくない場合は無理をせず家で休養し、元気になってから登校してください。

◎免疫力を高く保つ

睡眠不足・栄養不足・ストレスなどがあると、免疫力が下がります。

毎日起きる時間・寝る時間を一定に保ち、朝は朝食をしっかり食べて登校しましょう。

◎あいさつをする

人とよい関係を築くには、まずは笑顔であいさつ！ 関われる人が増えると安心して楽しい中学校生活が送れると思います。

