

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



2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます！
一つ学年が上がるだけですが、新しい人間関係や、先輩になること、まだまだ新たな体験をして、この一年も心身ともに大きく成長できると思います。何をするにも基本となるのは体と心の元気です。まずは毎日の生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう。

<p>目的</p> <p>いて...で...</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」 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！

	2年	3年	
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
内科検診	4/18 (火)	4/17 (月)	体育着 (半袖)
尿検査	4/19 (水)	二次 5/9 (火)	当日の朝一番の尿をとる
心電図検査	4/20 (木) 内科の結果・経過観察者		体育着 (半袖)
聴力検査	5/24 (水)		
眼科検診	6/1 (木)		
耳鼻科検診	6/20 (火) 自覚症状のある希望者		希望する場合は保健調査票に○を記入
歯科検診	6/22 (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。

☆この一年を元気に過ごすために☆

◎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）に記入して、学校へ持ってきてみましょう。

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と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！新しい仲間と居心地のよいクラスを作り、自分らしさを発揮していきましょう。

