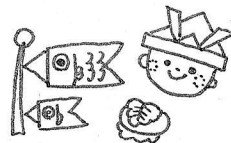




ほけんだより

5月
MAY



令和4年5月 釜利谷中学校 保健室

新学期が始まってあっという間に1ヶ月経ちました。新生活には慣れてきましたか？勉強や部活動が忙しくなってきた疲れいませんか？慣れてきたこの時期にはケガをする人が増えたり、寒暖差が激しく、疲れが溜まってきた時期だからこそ、体調を崩したり、なんだかぼんやりしてしまったりします。時には、ゆっくり休むことも大切です!! 体育大会や校外学習・修学旅行が控えているため、ケガや体調不良には十分に気を付けて過ごしましょう😊

知っている人も知らない人も確認しよう!

保健室の利用のしかた



1 保健室に入るときは

職員室に入る時と同じように「学年・クラス・名前」を言ってから入ります。そのあとに、「いつから・どこで・何をして・どうなったのか」を教えてください。これはあなたの心とからだの状態を知るための貴重な情報になります。

2 ケガをしたら



学校でその日に起きたケガの手当てをします。活動中に起きたケガは後回しにせず、いつでも利用してください。ただ、以前からずっと続いているケガや痛みの手当てをすることはできません。保健室はあくまで一時的な応急処置のみを行うことができる場所です。

3 体調が悪くなったら



体の調子が悪いときは、応急処置を受けた後にベッドやソファで休養します。休養時間は原則1時間です。回復が難しい場合は担任の先生や保護者の方と相談します。

4 こころが疲れたら



悩み事や不安ごと、体の心配など相談したいことがあるときには遠慮なく保健室に来てください。ただし、緊急の場合を除いて授業中はやめましょう。相談は昼休みや放課後などにじっくりとお話ができます。毎週金曜日にはスクールカウンセラーの大隈先生が来られるので、専門の先生とお話することもできますよ。

5 薬が欲しくなったら



保健室は、診断・治療・お薬の処方をすることはできません。保健室は、おうちや医療機関へ送り届けるまでの軽い傷病の処置をするところです。そのため、飲み薬や目薬はいつも自分が使用しているものを持ってきてください。湿布やマスクも自分で持ってくるようにしてください。

6 こころやからだについて知りたいときは

保健室には健康に関する様々な資料や書籍が置いてあります。休み時間なども利用して調べてみたり、2週間以内であれば本を借りて読むこともできますよ。

7 授業が始まる前や授業中に保健室に行くときは



【重要!】必ず!教科担任の先生や学年の先生に伝えてから利用してください。

4月に着任しました、養護教諭の瀬田川葉摘せたがわ なつみです。私は、話すこと・笑うことが大好きです!保健室の内でも外でもみなさんとお話できたらいいなあと思っています。よろしくお願ひします。保健室を気持ち良く使ってもらえるように、ルールやお願いをたくさんしてしまいました。どれもみなさんに知っておいてもらいたいことです。また、ケガの程度や体調によって順番通りに対応ができませんこともあります。思いやりの心で、ご協力をよろしくお願ひします。

健康診断のお知らせ

4月には、身体計測・視力検査・聴力検査、尿検査の1回目の回収がありました。

5~6月にかけて、たくさん検診が入ってきます。前年度と比べてどれくらい成長したのか、どんな変化があったのか知り、自分の生活をふりかえるきっかけにしましょう！

	1年生	2年生	3年生	7・8組
歯科検診	6月28日(火) 9:00~	6月7日(火) 9:00~	5月10日(火) 9:00~	5月10日(火) 9:00~
耳鼻科検診	5月12日(木) 9:00~	(5月12日(木) 9:00~ *希望者のみ)		5月12日(木) 9:00~ (1年生・希望者のみ)
眼科検診	5月31日(火) 13:15~	1~3組: 5月30日 13:15~ 4・5組: 5月31日 13:15~	5月30日(月) 13:15~	5月30日(月) 13:15~
 内科検診	6月15日(水) 13:15~	6月14日(火) 13:15~	6月13日(月) 13:15~	6月13日(月) 13:15~
 心電図検査	5月23日(月) 13:30~	(5月23日(月) 13:30~ 1年生の時に未検査、転入者のみ)		5月23日(月) 13:30~ (1年生、未検査者のみ)
尿検査 (二次検査)	5月16日(月) 9:00までに提出 *1回目の回収日に提出できなかった人、再検査の生徒のみ			

〈保護者の方へ〉

健康診断へのご協力ありがとうございます。
検診が終わりましたら結果をお知らせしますので、「受診のおすすめ」が
お手元に届きましたらなるべく早く受診をお願いします。なお、受診後は「受診報告書」を
学校に提出していただきますようお願いいたします。

健康診断の目的

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

学校医の先生を紹介します ♪

歯科 大室 博正 先生 (おおむら歯科医院)
耳鼻科 手塚 太一 先生 (てづか耳鼻咽喉科)
眼科 柳沼 時影 先生 (柳沼眼科医院)
内科 浅井 義文 先生 (浅井こどもクリニック)

学校内で会った時や
検診を受ける時には
元気に挨拶してくださいね!

