

ほけんだより

2017. 4. 6 発行

睦合中学校保健室

心地よい春の日差しの中、睦合中では今年最後となる桜が皆さんを待っていました。ご入学、ご進級おめでとうございます。

なにもかもが新しくなる4月、早く慣れて楽しく学校生活を送れるようにまずは生活のリズムを作りましょう。勉強や運動に積極的に取り組んで、充実した一年が送れるように、まず早寝、早起き、朝ごはんが第一歩です。



★4/7(金)身体計測・視力・聴力検査

○身体計測

①身長を測るので髪を結ぶ時は横で二つに結んでください。

②服装は、半袖の体操着と短パンです。靴下は教室で脱いで移動します。

○視力検査 メガネやコンタクトは忘れずに持ってきてください。

○聴力検査 1・3年生は聴力検査があります。耳掃除をして良く聞こえるようにしてきてください。



○記録 記録カードに記入します。検査や計測終了後、健康手帳に自分の記録を書き写し、自分の発育の状態等を確認しましょう。

○記録カードと健康手帳は担任の先生に提出

持って帰らないで下さい。

しっかり名前を書いて目立つ場所に置いて寝よう！

★4/12(水)尿検査

○検査グッズには、すぐに学校名、学年、組、番号、名前を書きましょう。尿を入れる容器には袋に印刷されている番号を書きましょう。

○前日は、ビタミンCを含んだビタミン剤やジュース類は飲まないようにしましょう。

○提出前は、しっかり容器のふたを閉められないようにしましょう。

○提出する時は、家から入れてきたビニール袋などは外してクラスの袋に入れましょう。

定期健康診断で自分の健康状態をチェックして

異常等が見つかったら早めに治療しましょう！



6月まで引き続き健康診断が実施されます。検診はなるべく休まず、しっかり受けましょう。

保健室から



～利用のきまりとお願い～

1. 保健室を利用するときは「保健室利用カード」を担任や教科の先生等にも書いてもらいます。休み時間に利用するときも同様です。
2. 保健室に行く前には、先生にカードをもらうと同時に学級委員か厚生委員にも「これから保健室に行く」と伝えてから来てください。
3. 保健室では飲み薬はあげません。また、家でのけがや継続しての対応はしていません。飲み薬が必要なときは自分で飲み慣れた薬を持参してください。また、シップやバンソウコウなども続けて必要な時は家から持ってきてください。

◆◆ 保健室のマナー ◆◆

- 入るときは必ずノックして！
- できる処置は自分でしてから来室！
- 入り口でしっかり来室理由を言いましょう。



- 身長や体重を測るのは、昼休みや放課後！
- 大声を出したり、騒ぐのは厳禁！



みんなが気持ちよく使える保健室になるよう協力をお願いします。