

ほけんだより 4月

平成 29 年 4 月 7 日
 厚木市立森の里中学校
 校長 平井 真澄
 養護教諭 H・O
 No.1

ご入学・ご進級おめでとうございます。

今の新たな気持ちを大切に、一歩踏み出して、仲間と高め合い
 一日一日を積み重ねてほしいと願っています。

環境の変化が大きく、思っている以上に心も体も疲れる時期でも
 あります。家でリラックスしたり、睡眠を十分にとったりして、体
 体調管理を心がけ、充実した学校生活を送れるようにしましょう。



あいさつは、友だちづくりの第一歩



保健室での休養は、原則 1 時間。
 快復の見込みがない場合、保護者
 の方に連絡し、早退となります。
 ※保健室には内服薬はありません。

こんな時は保健室へ来てください!



体調が悪くて一時的
 に休憩したいとき

ケガの応急手当
 をしたいとき

なにか相談したい
 ことがあるとき

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生

内科	木我	先生 (のぞみ医院)
歯科	水野	先生 (森の里歯科医院)
眼科	松倉	先生 (眼科松倉クリニック)
耳鼻科	遠藤	先生 (えんどう耳鼻咽喉科)
薬剤師	岡本	先生 (ミキ薬局)



「静慮」で確認！
 みんなが安心して
 過ごせるように
 ルールを守ろう。

先生に一言
 言ってから
 保健室に
 来ましょう!

授業中は教科担当の先生に断ってから、
 休み時間中は保健委員の付き添いのもと
 保健室に来ましょう。

はじめまして！養護教諭の H・O です。

今年度から森の里中学校に来ました、岡島です。

みなさんとの出会いをとても楽しみにしてきました。さあ、
 新しい1年が始まります。きっと希望に満ちあふれているこ
 とでしょう。毎日楽しく元気に過ごすためには、体や心の
 健康が第一です。保健室では、みなさんの心や体の健康や成長をサポートしていきた
 いと思っています。どうぞよろしくお願ひします。



健康診断が始まります



健康診断を、毎年受けるのはなぜでしょう？

- *自分の体を**知る**ため（成長や健康の様子を知る手がかり）
- *自分の健康を**守る**ため（詳しい検査や治療を受けるきっかけ）
- *健康な体を**育てる**ため（より健康に過ごせるよう考える機会）

【尿検査】4/13(木) 全学年〔教室回収⇒保健室提出〕 ※4/26(水) 二次検査 個別に連絡します。

尿にたん白や糖、血液が混じっていないかを調べます。

- 腎臓の働きに異常がないか
- 糖尿病にかかっているか など



朝一番のおしっこを忘れずに!

【視力検査】4/10(月) 全学年〔スタディールーム〕

視力票を使って生活に必要な視力があるか調べます。

- 黒板の文字がよく見えているか など

眼鏡をかけている人は忘れずに。
コンタクトの人は申し出る。



【身体測定】4/10(月) 全学年〔体育館〕

身長・体重を測ります。

- どのくらい成長したか
- バランスよく成長しているか など

※ 身長を測るときは、あごをひいて正面を向く。

※ 体重計には、そっと乗る。

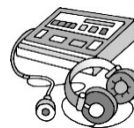
長い髪は、左右に分けて束ねる。
頭の後ろでは結ばない



【聴力検査】4/7(金) 3学年、4/10(月) 1学年〔放送室〕

オーディオメーターという機器を使って、高音と低音の2種類の音が聞こえるか調べます。

- 聞こえにくくなっていないか など



【内科検診(結核検診・運動器検診を含む)】4/20(木) 2学年・3-1・学習室

4/24(月) 1学年・3-2・未検査者〔保健室〕

学校医の先生に診てもらいます。

- 心臓や肺の働きはどうか
- 皮ふ・背骨・胸の状態
- 栄養が十分取れているか など



服装：半袖体育着・ハーフパンツ

校医の先生は聴診器でか
すかな音を聴いているの
で、無言で待機!

5月以降の健康診断日程

【心臓病検診】 5/ 1 (月) 1学年・他学年未検査者・校医抽出者〔会議室・森陵館〕

服装：半袖体育着・ハーフパンツ

【眼科検診】 5/15(月) 全学年〔保健室〕



心臓病調査票

4/19(水) 配付
4/24(月) 回収

【耳鼻咽喉科検診】 6/15(木) 1学年〔保健室〕

前日に、優しく耳掃除をする。



【歯科検診】 6/ 6 (火) 全学年〔保健室〕

朝食後、一本一本歯をみがく。

