

ほけんだより 4月

平成 30 年 4 月 5 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。

新たな気持ちを大切に、仲間とお互いを高め合いながら、一日一日を充実させて欲しいと思います。

さて、4月は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。十分に睡眠をとり、家でもリラックスできる時間を持つなどし、体調管理に心がけましょう。



あいさつは、友だちづくりの第一歩

おはよう!

ありがとう

ごめんなさい

また明日!



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（飲み薬）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 修 先生 (のぞみ医院)
歯科	水野 洋一 先生 (森の里歯科医院)
眼科	松倉 修司 先生 (眼科松倉クリニック)
耳鼻科	遠藤 貴士 先生 (えんどう耳鼻咽喉科)
薬剤師	岡本 久子 先生 (ミキ薬局)

保健室利用のルール

「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、また、休み時間中は保健委員の付き添いのもと、保健室に来室しましょう。

養護教諭の _____ です。

昨年度に引き続き、保健室を担当します _____ です。

新入生を迎え、新2・3年生は一回り大きく成長し、新しい1年が始まりますね。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、何よりもまず体や心の健康が第一です。保健室では、みなさんの体や心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いいたします。



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】4/9(月)朝の会 全学年〔教室回収⇒保健室提出〕

※4/20(金) 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ないか など



朝一番のおしっこを忘れずに!

【視力検査】4/10(火)3校時 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。



【身体測定】4/10(火)4校時 全学年〔体育館〕

身長・体重を測ります。

※ 身長を測るときは、あごをひいて正面を向く。

- どのくらい成長したか
- ※ 体重計には、そっと乗る。
- バランスよく成長しているか など

長い髪は、左右に分けて束ねる。
頭の後ろでは結ばない

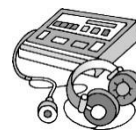


服装：半袖体育着・ハーフパンツ

【聴力検査】4/9(月)3・4校時 3学年、4/10(火)3・4校時 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)】4/26(木)13:30~ 2学年・3-1・学習室

4/27(金)13:15~ 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】 5/2(水) 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】 5/7(月) 全学年〔保健室〕

【歯科検診】 6/5(火) 全学年〔保健室〕

朝食後、一本一本歯をみがく。

【耳鼻咽喉科検診】 6/14(木) 1学年〔保健室〕

前日に、優しく耳掃除をする。



心臓病調査票

- 4/18(水) 配付
- 4/25(水) 回収

