

ほけんだより 4月

愛川中原中学校
保健室
No. 1
2023.4.5

入学、進級おめでとうございます。

うらかな春の日差しに色とりどりの花が咲く季節になりました。校舎周りにもきれいな花が咲いています。「咲」という漢字には、もともと「笑う」という意味があるそうです。たくさんの花が咲くよう(みなさんの笑顔があふれる学校生活になるよう)応援しています。



保健室について

保健室は、何をするとところ？

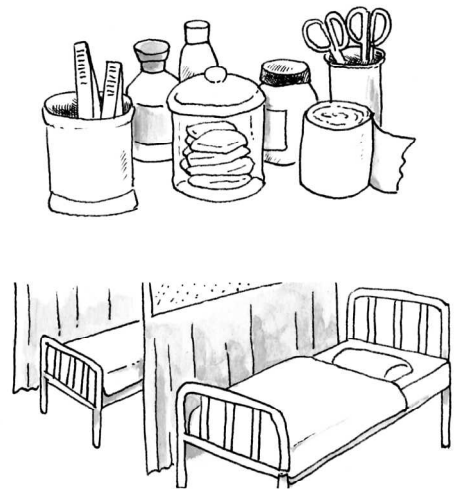
健康診断・・・いろいろな検診を行います。

発育測定・・・身長、体重をはかれます。

救急処置・・・学校でのけがや具合が悪くなったときの応急手当をします。

健康相談・・・からだや心のことなどで分からないこと、悩みなどがあれば相談できます。

保健室利用の仕方



- ①保健室を利用する時は、理由を担当の先生や教科担任の先生、学年の先生などに伝えましょう。
 - ②保健室にあるものは、声をかけてから使用してください。
 - ③ケガをしたときは、傷口を水道水できれいに洗いましょう。
 - ④休養の場です。静かに使用してください。
 - ⑤保健室で処置を受けた時は、帰宅してから必ずお家の方に報告してください。
 - ⑥保健に関する調べ物をしたい時や、悩みや相談事のある時も利用できます。いつでも利用してください。
- ★何日も続けての処置や、お家でのケガの処置はしません。
 - ★のみ薬や目薬は保健室には置いていません。
 - ★急を要するとき以外は、休み時間に利用してください。



毎日の健康管理の心がけについて

- ◆朝ごはんをしっかり食べましょう。(元気・根気・やる気の源です！)
- ◇バランスのよい食事を心がけましょう。
- ◆給食(お弁当・牛乳)を残さないようにしましょう。
- ◇睡眠・休養を十分にとり、次の日に疲れを残さないようにしましょう。
- ◆ハンカチ、ティッシュペーパーを身につける、爪を短く切るなど清潔に心がけましょう。
- ◇毎日、歯みがきを行い、むし歯にならないように気をつけましょう。
- ◆体調のすぐれない時は、無理をしないようにしましょう。
- ◇毎朝熱を測り、発熱等のかぜ症状がないか健康観察をしましょう。

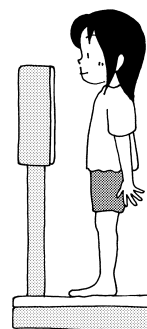


* 4月定期健康診断について *

【身体測定・視力測定・聴力測定について】

◇日 時 4月7日(金) 各学年、次の時間に行います。

学年	2校時	3校時	4校時
1年	身体測定・聴力測定	視力測定	
2年		身体測定	視力測定
3年		視力測定	身体測定・聴力測定



- ◇服装 計測時は、半袖・短パン・はだし ※靴下は教室で脱ぐ、髪は横で結ぶ
- ◇持ち物 めがねを使用している人は、めがねを持ってきてください。
コンタクトレンズはつけたままでかまいません。

【尿検査について】

◇日 時 4月19日(水) 朝の会后すぐ保健室に提出
→前日に検査容器等配布をします。

☆紙コップの裏の注意事項をよく読み、正しく受けられるようにしてください。

☆月経中の方は今回提出しなくてかまいません。

ただし、**5/9(火)**に必ず提出になります。

今回配られた容器は大切に保管してください。

(心配な人は保健室に預けにきてください)



【眼科検診について】

- ◇日 時 4月24日(月) 13:30~
- ◇校 医 ユノクリニック 新藤 裕美子先生
- ◇方 法 先生の目の前にきたら両手で両目下まぶたをめくる