

ほけんだより 4月

ご入学、進級おめでとうございます。みなさんが充実した学校生活がおくれるように、保健室からも出来る限り応援したいと思います。

また、今年1年よろしくお祈いします。(小川・吹谷)

皆さんの新年度の目標は何ですか

始めるなら、今から

新年度が始まり、新たな気持ちでいろいろなことを始めようと燃えている人も多いことでしょう。

そこで、保健室からは「4月から、規則正しい生活のスタート」をお願いしたいのです。

生活の変わり目であるこの時期は、生活リズムを整える、いい機会ではないかと思ひます。そして、

いったん続けられるようになれば、あとはそれほど大変ではないはず。今がチャンスですよ。

保健室から皆さんにお祈いします。

① 保健室に来たら

けがをしたり、具合の悪い時はもちろん困った事や、悩みごとがある時、体のこと、健康に関して聞きたいことなども利用してほしいのですが、来た時は必ず守ってほしいのが、どうしたのかを伝えることです。できるだけ詳しくはつきりと答えてくれたら嬉しいです。

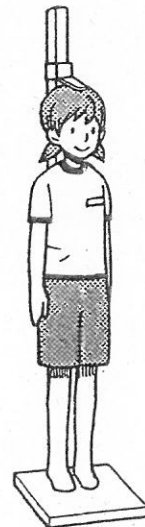
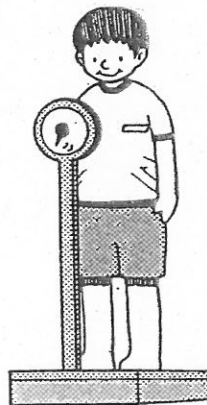
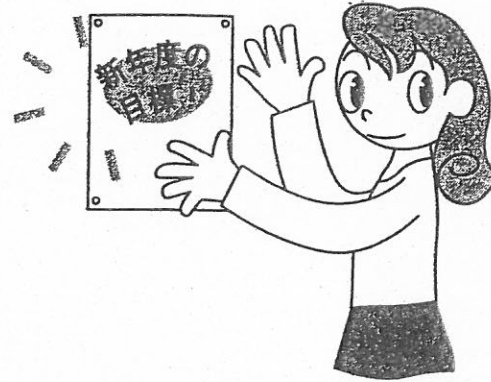
② 授業中など保健室を利用した時

授業中に保健室を利用し、処置が終わり教室へ戻る時は保健室利用カードを持参し、授業担当の先生から入室時間を記入してもらってください。

③ 学校でけがなどした場合

入学と同時に日本スポーツ振興センターの災害給付制度に加入しているので、一か月の医療費が1500円以上の場合、給付の対象となりますので、保健室に連絡してください。

もし対象になるかどうか、わからない時は遠慮なく保健室で確認してください。



皆さんの健康管理は身体測定でスタートします。

これから5月にかけて、各種検診がありますので休まず受けるようにしましょう。

健康診断の目的

① 自分の体を知る

自分の体の成長や、どこか具合が悪いところがないかなどを知ることができます。

② 病気の早期発見・早期治療

さまざまな検査を通じて、具合のよくないところを早く見つけることができます。また、早く治療することにもつながり、病気の悪化を防ぐことができます。

③ 健康を意識する

ふだんから、自分の体について考えることは健康維持に欠かせません。健康診断を受けることは、自分の体に関心を持つきっかけになります。

自分の健康は、自分で守るもの。そのために、しっかり健康診断を受け、自分の体の状態を知っておくようにしましょう。

もし気になることや悩みなどがあつたら、お医者さんに質問しましょう。

健康診断を受ける前の注意事項

① お風呂に入って、体を清潔にしておく。



② 爪きりや耳そうじをしておく。



③ 髪が長い人は、ゴムで結んでおく(頭の上や後ろで結ぶと、検査の邪魔になることがあるので、横で結ぶ)。前髪は、ピンで留めるか、短く切っておく。



④ 静かに順番を待つ。



4月の学校保健行事

4月13日(木)	身体測定	全生徒対象 昼間主 13時~15時 夜間主 17時30分~18時15分
4月19日(水)	心電図結核検診	新入生対象 昼間主 13時30分~ 夜間主 17時30分~
4月19日(水)	第1回目尿検査	全生徒対象 受付時間昼間主 11時まで 夜間主 18時まで
4月27日(木)	内科検診	全生徒対象 昼間主 13時~15時 夜間主 17時40分~18時