

ほけんだより 4月

2023.4.17 大森中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。今年度、みなさんの学校生活を保健室からサポートさせていただきます。土井 佑実子です。一年間、よろしくお願いいたします。

この時期は、ワクワクすることも多い一方で、環境の変化から体調を崩してしまうことも少なくありません。疲れたなと感じたら早めに休養をとるよう心がけて、心も体も元気に過ごしましょう。

健康診断のお知らせ



※ 尿検査の日程は、決まり次第お知らせします。

実施日	時間	項目	対象
4月13日(木)	1~5時間目	発育測定	全学年
4月17日(月)	13:50~	心電図検査	1年生
5月22日(月)	13:30~	眼科検診	全学年
5月25日(木)	13:30~	内科検診	3年生, 1年1組
6月8日(木)	9:00~	歯科検診	全学年
6月15日(木)	13:30~	内科検診	2年生, 1年2組
6月16日(金)	9:00~	耳鼻科検診	1年生, 2・3年生の一部

今年度お世話になります 学校医の先生



内科	原田 道則 先生
耳鼻科	高麗 敬司 先生
歯科	中森 義昭 先生
眼科	大村 和正 先生
薬剤師	梶原 京子 先生



目的

ケガをしたときの救急処置

目的 だいじょうぶ?

体の調子がすぐれない

目的

体や健康について学びたい

目的

心配事や悩みを相談したい

注意

継続的な手当ではできません。家でしてね

保健室を利用するときの約束

必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。

注意

内服薬は出せません

ルール

先生にことわってから来る

ルール

入室退室時にはあいさつ

ルール

室内では静かに

ルール

備品等に勝手に触らない

- 保健室を利用する場合は、必ず授業の先生か、担任の先生に申し出てから来るようにしましょう。
- 基本的に、休養の時間は1時間です。保健室は応急処置の場ですので、休んでも体調が回復しない場合は、早退となります。
- 保健室では、飲み薬は出せません。必要がある人は自分で用意するようにしてください。



発育測定でわかる 自分のからだ・健康状態



発育測定は、ただ検査をするだけではありません。検査と結果を通して、今の自分のからだや健康状態を知ってほしいと考えています。

- 身長…身長の伸び方には個人差があります。自分の成長を知っておくことは、生活をおくる上での目安（例えば家具や衣服を選ぶとき）になるので、数値を覚えておきましょう。
- 体重…体重は日によって増減があります。前の年の数値と比べて、極端に増えたり減ったりしていないかを確認しておきましょう。
- 視力…中学・高校と進むにつれて、視力が低下する人が増えてきます。メガネが必要なくらい視力が低下した人は眼科を受診しましょう。また、普段からメガネやコンタクトレンズを使っている人も、今の視力に合わせたものを使うようにしましょう。
- 聴力…聴力は年齢とともにおとろえてきますが、普段から大きな音でヘッドホンやイヤホンを使っている人は、聞こえにくくなっていないか注意が必要です。