

ほけんだより 4月

2024.4.17 鳴門市第二中学校 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



実施日	時間	項目	対象
4月17日(水)	13:15~	内科検診	3年生
4月24日(水)	13:15~	内科検診	1年生
5月2日(木)	10:00~	耳鼻科検診	1年生, 2・3年生の一部
5月9日(木)	13:50~	心電図検査	1年生
5月23日(木)	13:30~	内科検診	2年生
6月3日(月)	13:30~	眼科検診	全学年
6月4日(火)	9:00までに提出	尿検査1回目	全学年
6月6日(木)	9:00~	歯科検診	全学年

今年度お世話になります 学校医の先生



内科	橋本 公昭 先生・岩朝 昭 先生
耳鼻科	大木本 和也 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 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 継続的な手当てはできません。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。

春の5Kに要注意!

- 強風** 春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。
- 乾燥** 風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。
- 寒暖差** 季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。
- 花粉** 風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。
- 黄砂** 大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。