



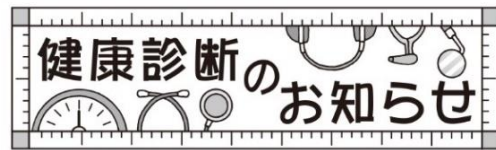
(すこやか)

中町中学校 保健だより

令和4年 4月11日 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます！新しい1年の始まりですね。

これから始まる生活に、緊張や不安、期待や喜びで、胸がいっぱいだと思います。少しずつ、自分のペースで新たな生活に慣れていきましょうね。困ったことがあればいつでも声を掛けてください。保健室から全力でサポートします。健康で明るい学校生活が送れるように心がけましょう。



4月から健康診断が始まります。

健康診断を行う目的

- ① 健康面の問題や病気の疑いがないか調べるため
- ② 自分の成長について知るため
→からだがバランスよく、順調に成長しているかを調べます。
- ③ 自分の身体に関心をもつため
→自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいと思います。



健康診断の予定

日時	学年	項目
4月13日	2・3年生	はついくそくてい 発育測定
14日	1年生	
20日	1年生	
21日	3年生	じ しかけんしん 耳鼻科健診
22日	2年生	
28日	3年生	
5月 2日	1年生	ないかけんしん 内科健診
6日	2年生	
11日	1年生	しんでんすけんさ 心電図検査
18日	全学年	しかけんしん 歯科健診
31日	全学年	にょうけんさ 尿検査
6月 1日		ちひび 尿検査予備日
24日	全学年	がんかけんしん 眼科健診

※日程を一部変更する場合がございます。

保健関連の書類提出について

健康診断をより的確なものにするために、各種事前調査や問診票を配布します。個人情報保護のため、1年生は保健関係連絡用ファイル、2・3年生は保健関係用封筒に入れて回収したいと思います。内容を確認の上、氏名漏れ、記入漏れのないようにお願い致します。記入漏れがある場合は、再度記入していただきます。お手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

提出書類一覧

- ・耳鼻咽喉頭科健康診断事前調査票
- ・内科健診問診票(運動器健診調査票、結核問診票)
※今年度から用紙を変更しています。記入場所をお間違いないようお願い致します。
- ・心臓検診(1年生のみ)

締め切り：4月13日(水)

- ・日本スポーツ振興センター加入同意書(1年生のみ)

締め切り：4月末

健康診断で大切なこと

自分の順番がきたら、「〇〇(自分の名前)です」「よろしくお願いします」、学校医の先生に聞こえる声でしっかりと伝えることが大切です。名前を言わないと誰の健康診断結果かわからなくなります。健診後は、「ありがとうございました」と感謝の気持ちを伝えましょう。

耳鼻科健診ってどんなことするの？

今月は、耳鼻科健診がありますね。耳鼻科健診では、耳・鼻・のどの様子を調べます。前日の夜に耳掃除をするようにしましょう。

耳

耳の聞こえは勉強でも普段の生活でも重要。難聴の有無や耳の病気、耳垢の状態などをチェックします。

のど

のどの病気がないか、また声に異常がないかを見ます。

鼻

鼻の病気が隠れていないか調べます。

▶じつは働き者！ 鼻の機能

鼻は異物の侵入を防ぐ役割があり、鼻づまりで口呼吸になると口からウイルスなどが入り込んでしまいます。また、鼻づまりでにおいがわからなくなると、ごはんの味もわかりづらくなりおいしく食べられません。

身体測定上手にできる？

身長

- ① あごをひいてまっすぐ前を見る
- ② 背すじを伸ばす

体重

- ① いきおいよく体重計に乗らない
- ② 計測が終わるまで動かずに待つ

こんな時は保健室に来てくださいね

ケガをしたとき

心配ごとや相談があるとき

体調が悪くなったとき

先生がどこにいるかチェックしてください

今年度も、中町中学校には2人の養護教諭がいます。たくさんお話ししましょうね。

ルールを守ってみんなが気持ち良く過ごせるように心がけましょう。



来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来ててください。



あいさつを忘れずに

入室時はノックやあいさつをしましょう。

〇年×組の△△です

ありがとうございました

失礼します

失礼しました

継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でしててください。保健室で行うのは、応急手当てだけです。



使ったら元の位置へ

使ったものは、次に使う人のために元の場所にきちんと戻してください。保健室から借りたものも、使い終わったら返却をお願いします。

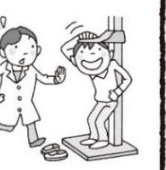


先生からのお願いです

保健室利用マニュアル

勝手にさわらない

応急手当ての道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの人が困ります。



さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのをやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。

