

ほけんだより



2023年4月7日 No.1
天王寺川中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。

新しい環境・新しい友だちにワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。養護教諭の岡崎と富田です。

今年度も1年間よろしくお願いします。

健康診断 始まります

どうして
健康診断を
受けるの？

○体が成長しているか、健康かどうか分かる

○隠れている病気が見つかることがある

○自分の体や健康に関心を持つきっかけになる

お世話になる学校医の先生

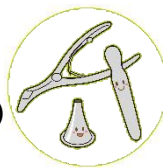
内科：川崎先生
(かわさき内科クリニック)



歯科：足立先生
(あだち歯科口腔外科)



耳鼻科：佐藤先生
(佐藤耳鼻咽喉科)



眼科：藤原先生
(まい眼科クリニック)

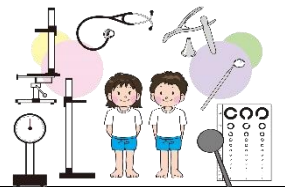


学校薬剤師：谷内先生
(ともみ薬局)



けんこうしんだん

健康診断カレンダー



日程	項目	対象	準備物等
4/12(水) 4/13(木)	尿検査 にょうけんさ	全学年 (13日は忘れた人のみ)	*朝提出
4/13(木)	身体測定 (身長・体重) 視力検査 しりょくけんさ 聴力検査 ちやうりょくけんさ	身体測定：全学年 視力検査：全学年 聴力検査：1・3年生	【視力検査】 めがねを使用している人は必ず 持参(コンタクトレンズを装着している人はそのまま検査します)
4/14(金)	内科健診	1年生 3年生(5クラス)	体操服登校 マスクを入れる袋 ふくろ (必要な人)
4/19(水)	心臓健診	1年生 2・3年生の対象者	1年生は体操服登校 2・3年生は体操服持参
4/21(金)	耳鼻科健診	1年生	
5/10(水)	内科健診	2年生 3年生(2クラス)	体操服登校 マスクを入れる袋(必要な人)
5/10(水)	尿再検査	対象者のみ	*朝提出
5/16(火)	歯科健診	1年生 3年生(5クラス)	歯ブラシ マスクを入れる袋(必要な人)
5/23(火)	歯科健診	2年生 3年生(2クラス)	歯ブラシ マスクを入れる袋(必要な人)
6/1(木)	心臓二次健診	対象者のみ	体操服持参
6/14(水)	脊柱健診	1年生	体操服登校

保護者の方へ

緊急連絡票や健康状況調査票などの保健関係書類を配布しています。
健康診断等で必要となりますので、期日までの提出にご協力ください。

よろしくお願いいたします。

〈提出期限〉★1年生：4月12日(水) ★2・3年生：4月10日(月)

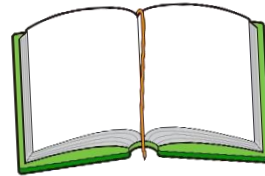
裏面に続く

こんなときに保健室に来てください

けがをしたとき



心や体について
調べたいとき



体調が悪いとき

～生理用品について～



保健室に生理用品・汚れてしまったときの着替えを準備しています。
困ったときは遠慮せずに保健室に来てくださいね。



不安や悩みを
相談したいとき

保健室のルール

★保健室はなるべく休み時間に利用しよう

- ・教室にいる先生か保体委員に伝えてから来室する。
- ・原則、1時間休養して体調が回復しないときは、早退する。
- ・授業中の利用は緊急時のみにする。

★保健室に薬はありません

- ・生理痛や偏頭痛などで普段から薬を服用している人は、学校に持ってくる。
→薬を忘れたから…といって友だちにあげたり、もらったりするのはNG。
- ・保健室で薬は預からないので、保管方法などを保護者と相談して決める。



★けがの応急処置は行いますが、継続しての手当は行いません

- ・登下校を含む学校でのけがで病院を受診したときは、担任の先生か保健室に伝えて、日本スポーツ振興センターの書類をもらう。

今月の保健目標

自分の健康状態を知り、生活リズムを整えよう

体の健康

病気やケガなく
過ごせること

心の健康

いきいきと
自分らしく
いられること

生活の健康

友だちや家族と
いい関係で
いられること

生活 リズム

運動

体育や部活動以外でも、休みの日にウォーキングやストレッチをするなど毎日少しでもいいので体を動かしましょう。

食事

3食とも食べるようにしましょう。朝ご飯はその日のエネルギーになります。少し早く起きて、朝ご飯を食べる習慣を身につけましょう。

睡眠

早寝早起きを心がけましょう。リラックスして眠るためには、寝室の環境作りも大切です。落ち着いた環境で眠り、その日の疲れを取るようにしましょう。



健康ってなんだろう？

保健室は、みなさんが「健康」でいられるよう、お手伝いするところ。ケガをしたときだけでなく、困っていること、聞きたいことがあるときも、ぜひ来てくださいね。

