

保健だより えがお

2024 年 4 月 8 日発行 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！

新学期
心機一転！
新しい学年がスタートしました。中学校は、いろいろなことにチャレンジし、多くの友人と関わり、自分の言動を振り返りながら、大人になるための準備をする期間です。失敗を恐れず、まずはやってみましょう。
保健室は、みなさんの心と体の健康を守るためのサポートをします。

けがや体調不良の時はもちろん、不安なことや悩みがある時も話しに来てください。

今年度の「保健だより」は、心と体の健康を笑顔で過ごしてほしいという思いで「えがお」と名付けました。健康に関するいろいろな情報をお伝えしますので、しっかり読んでほしいと思います。

養護教諭は、今年度も富田と岡崎です。よろしくお願いします。

学校医さんを紹介します

内科：竹内先生（竹内クリニック）
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）

保護者の方へ(お願い)

緊急連絡票、健康状況調査票など保健関係の提出物は、健康診断に必要です。

必ず、期限厳守で提出していただきますよう、ご協力お願いします。

《提出期限》 4 月 12 日(金)

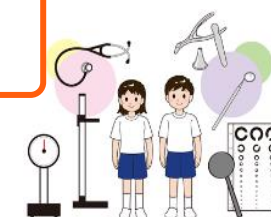
各健康診断の前日にどんな
健診をするのか、なぜこの健診をするのか、健診の方法などを載せた「保健だより」を配付します。しっかり読んで、健診当日は、スムーズに健診を受けられるようにしてください。
わからないことがあれば、保健室に聞きに来てください。

4 月の保健目標

健康診断を通して自分の健康状態を知ろう

けんこうしんだん

健康診断が始まります！



日程	項目	対象	準備物等
4/15(月)	身体測定 (身長・体重) 視力検査 聴力検査	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)
4/16(火) 4/17(水)	尿検査	全学年 (17日は忘れた人のみ)	*朝提出
4/17(水)	内科健診	2年生(5クラス) 3年生(全員)	体操服登校
4/19(金)	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
5/2(木)	内科健診	1年生(全員) 2年生(2クラス)	体操服登校
5/14(火)	尿再検査	対象者のみ	*朝提出
5/15(水)	耳鼻科健診	1年生	耳掃除をしておきましょう
5/17(金)	歯科健診	1年生(全員) 3年生(5クラス)	歯ブラシ
6/3(月)	脊柱健診	1年生	体操服登校
6/10(月)	歯科健診	2年生 3年生(2クラス)	歯ブラシ
6/13(木)	心臓二次健診	対象者のみ	保護者引率

健康診断は、「病気の早期発見・早期治療」のためだけではなく、「自分の今の健康状態を知り、今後どうしていくのかを学ぶ」ためでもあります。
これを機会に、自分の体のことを知り、今後の健康管理に役立てましょう。

保健室はどんな時に行くの？

けがをした時、体の調子が悪くなった時

けが

すり傷
切り傷
つき指
ねんざ
捻挫
だぶく
打撲など



体調不良

頭痛
腹痛
体がだるい
はき気
月経痛など



心や体に関する事を
知りたい時

計測したり、本で調べたり、
先生に質問できます。



困ったこと、
悩んでいることを
相談したい時

先生が話を聴いて、
一緒に考えましょう。



・保健室では、応急手当や休養など、症状が和らぐ処置をします。

毎日を元気に過ごす秘訣は、
「体」と「心」の両方が健康であることです！

保健室は、みなさんの心と体の健康を守るためにサポートします！

保健室の利用の仕方

●保健室は、なるべく休み時間に利用する。(授業中は緊急時のみ)

- ・保健室に行く時は、先生か保体委員に伝える。
- ・原則、保健室での休養時間は1時間までです。
- ・来室したら、自分で「保健室来室記録」を書く。



●けがは、水道水で傷口を洗ってから来室する。

- ・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。必要に応じて医療機関を受診してください。
- ・学校での活動中（登下校も含む）でけがをし、医療機関を受診した場合は、担任の先生か保健室に教えてください。



●保健室では静かに過ごす。

●保健室には薬はありません。

- ・月経痛や偏頭痛など、普段から薬を服用している人は、学校に持ってきてきましょう。
- ・持ってきた薬を友だちにあげることは絶対にしてはいけません。

4月7日は世界保健デー

2024のテーマは「私の健康、私の権利」
(My health, my right)

今年のテーマは、医療サービス、教育、情報へのアクセス、安全な飲料水、きれいな空気、良質な栄養、質の高い住宅、適正な労働条件や環境条件、差別からの自由など、あらゆる人が、あらゆる場所で受け取ることができる健康の権利を守るために取り組むとして定められました。

詳しいことが知りたい人は下記のホームページを見てください。

<https://japan-who.or.jp/news-releases/2402-54/>

(公益社団法人 日本WHO協会)