

# 保健だより

酒々井町立酒々井中学校 保健室

## 入学・進級おめでとう！！

新しい環境、新しい友達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下さいね。保健室も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。



## ☆ 年間保健目標 ☆ 「自分の健康は、自分で守れる生徒になろう！」

自分自身の生活を振り返りながら、心身共に健康な1年をすごしましょう。

### ★4月の保健目標★

- 1、健康診断を正しく受けよう。
- 2、保健室を利用する時のマナーを守ろう。



## ＜4月の健康診断・検査について＞

健康で安全な毎日を過ごすために必要な検査・検診を1学期中に行います。検診後に「要検査」の指示が出た場合は、医療機関を速やかに受診していただき、その結果を学校へ報告してください。

実施予定日時	検査項目	対 象	場 所
4月10日(木)午前	身体測定	全員	教室・更衣室
4月15日(火)⑤⑥限	内科検診	2年生	会議室
4月18日(金)⑤⑥限	歯科検診	1年生(※該当者ブランチ指導)	4F 更衣室・学習室
4月22日(火)⑤⑥限	内科検診	3年生	会議室
4月25日(金)⑤⑥限	歯科検診	2年生(※該当者ブランチ指導)	3F 更衣室・学習室
4月25日(金)	尿検査1次	全員(※管理中を除く)	8:30 迄に提出

※検診のある日は、なるべく休まず検診を受けるようご協力お願いします。

## ＜引き続き、感染症対策の徹底を！＞

ウイルスの大好物は、心のスキです。

- ①登校時は、昇降口で手指消毒をお願いします。
- ②体調がすぐれない場合は、近くにいる職員に速やかに相談してください。(咳、喉の痛み、腹痛、吐き気、下痢、頭痛、体がだるい、湿疹がある、目の充血等)
- ③毎日、清潔なハンカチを持参し、こまめに石鹸を使用して手洗いをして下さい。
- ④生活リズムを整えて、適度な運動を心がけ免疫力を高めましょう。
- ⑤自律神経を整える睡眠、休養をしっかりと取りましょう。



## 〈身体測定実施について〉 4月10日（木） ※男女別に移動して実施します。

	1 年	2 年	3 年
1校時	測定(西更衣室・東更衣室) 視力(教室)		※眼鏡・コンタクトレンズ 使用者 は必ず持参して下さい。
2校時	※昨年度より数値が低く なっていたらその場で計 り直してもらいましょう。	測定(西更衣室) (東更衣室) 視力(教室)	
3校時			測定(西更衣室・東学習室) 視力(教室)
4校時	聴力 1年→3年 特別教室で実施		聴力 1年→3年 特別教室で実施

※服装・・・男女共に半袖体操服、ハーフパンツ。身体測定時は裸足(教室で靴下脱いでくる。)

## 〈保健室の利用について〉・・・自分ではっきりと症状を説明しましょう!

体調が悪かったら、「保健室利用カード」をもらってから、保健室に来室してください。緊急の場合、体育や美術、技術等の場合は直接来て処置を受けましょう。

### (1) 保健室に来る時は・・・

- 〈けがの人〉・・・流水で傷口をよく洗い、ハンカチやちり紙などで押さえ、心臓より高い位置に上げて止血しながら来ましょう。
- 〈鼻出血の人〉・・・鼻の両脇を指で押さえ、止血して来ましょう。
- 〈腹痛の人〉・・・トイレに行ってから来ましょう。

### (2) 保健室では・・・挨拶し、来室の目的や、ケガや病気の原因症状をはっきり言ってください。

- 〈ベット〉・・・ベットでの休養は1時間程度とします。その後、教室復帰が無理であれば早退となります。
- 〈飲み薬〉・・・副作用の危険があるので原則として使用しません。薬で治そうとする前に、なぜ体の具合が悪くなったのか考えてみましょう。
- 〈ケガの手当〉・・・手当は最初の1回目だけです。家に帰ったら絆創膏や湿布などを取り替え、常に傷口を清潔に保ちましょう。
- 〈測定器具〉・・・丁寧に使用して下さい。体重は健康のバロメーターです。定期的に計って健康管理をしましょう。

### (3) 手当てを受けたら・・・

外科・内科の記録簿に記録してください。大きなケガや病気などで手当を受けた人、病院を受診した人は、翌日経過を報告してください。

### (4) その他・・・

- ・健康調査票の記載内容に変更が生じた場合(緊急連絡先が変わった等)は、すみやかに連絡してください。
- ・心身の健康に関して相談がある場合は、遠慮なく保健室へ連絡をしてください。

**・緊急時の連絡先が、必ずとれるように確認をお願い致します。**

養護教諭 藤原です!

保健室は、皆さんが「健康」でいられるよう、お手伝いする所。けがをした時だけでなく、困っている事、聞きたい事がある時も、ぜひ来てください。



保健日よりHPに貼付してあります。みなさんが健康に過ごすために役立つ情報を紹介していきますので、読んでくださいね。



