



はじめまして！ 4月から赴任した養護教諭 [redacted] です。みなさんの心と体の健康をサポートします。よろしくお願いします。

はじめまして！

保健室ってこんなところです

保健室は どんな時に使うの？

保健室では健康診断や検診を行います。他にもこんな時に利用できます。

- けがをした時
- 体の調子が悪い時
- 悩み事や相談がある時
- 体や心について知りたい時



保健室を使う時の約束は ある？

病気の時 …

- 保健室では1時間程度の休養ができます。休養しても症状が改善しない場合には保護者の方に連絡をして早退の措置をとります。
- 感染症の流行時には、早めに保護者の方に連絡をして相談することもあります。



けがの時 …

- 学校でけがをした場合に応急処置を行います。継続した手当はできませんので、痛みが続く時は病院で診てもらいましょう。
- 学校管理下でのけがで、医療機関での処置を受けたほうが良い場合には、保護者の方に連絡をして病院を受診します。

今まで着けていたマスクの着用を求めない生活が始まろうとしています。周りを見渡しながら、少しずつ浸透していくのかな、と思います。どうしよう…と困った時は一人で悩まず、保健室で一緒に考えていきましょう。



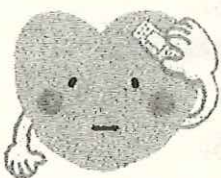
「心の健康」について考えよう～ ①



入学やクラス替えなど、新しい友達や先生に出会う季節です。現代はストレスの多い時代だといわれます。新しい環境は、がんばろうと意欲的に思える反面、緊張が続き疲れを感じる人もいますかと思えます。普段の会話にも「ストレスがたまっているんじゃない？」とか、「人前で話すことがストレスなの…」と、「ストレス」はよく登場する言葉です。

では、ストレスについてどの程度知っていますか？ 普段使っているストレスという言葉には、正しくは複数の意味合いがあります。

ストレスについての知識や対処法を紹介していきます。ストレスと上手に付き合えるよう、自分で自分を助けて行きましょう。



ほけんだより 4月

令和5年度

豊正中学校 保健室



ご入学・ご進級おめでとうございます。

1年生を迎えて新年度がスタートしました。4月は新しいことが多く、自分でも気がつかないうちに疲れていることがあります。短くてもほっとできる時間を大切に、また、朝夕の寒暖差がありますので、体調にも注意して過ごしましょう。

4月の保健目標 … 健康診断を正しく受けよう

4月から多くの健康診断が始まります。自分の体や健康状態を知る良い機会です。各健診の日程は、始業式（入学式）に配布した定期健康診断日程を参考にしてください。

12日（2年・3年）、13日（1年・10組）から身体測定、視力検査、聴力検査（1・3年のみ）が始まります。事前のお知らせをよく読んで受けてください。

<p>内科検診</p> <p>栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？</p>	<p>眼科検診</p> <p>目や目の周りに病気や異常がないかな？</p>	<p>耳鼻科検診</p> <p>耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？</p>	<p>歯科検診</p> <p>歯や歯ぐきに病気や異常がないかな？</p>
<p>身体測定</p> <p>身長・体重、どれくらい成長したかな？</p>	<p>健康診断が始まります</p> <p>からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。</p> <p>CHECK!</p>		<p>視力検査</p> <p>メガネをもっている人は忘れずに！</p>
<p>聴力検査</p> <p>前日には耳掃除をしておこう！</p>	<p>尿検査</p> <p>腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？</p>	<p>心電図検査</p> <p>心臓の働きや状態は？病気や異常はないかな？</p>	<p>その他、学年によっては結核の検査をすることもあります。先生の指示をよく聞いて各検診に臨んでください。</p>

歯科検診以外の健康診断では、詳しい検査が必要な人にものみ、お知らせをします。特に異常のない場合にはお知らせをしませんので、ご了承ください。



- | | |
|-------|---------------|
| 内科医： | 先生（金子医院） |
| 眼科医： | 先生（丹羽眼科医院） |
| 耳鼻科医： | 先生（酒井耳鼻咽喉科医院） |
| 歯科医： | 先生（みやうら歯科） |
| 薬剤師： | 先生（ビタミン薬局） |