

入学・進級おめでとうございます

山王中の校門をくぐると、色とりどりの花々が迎えてくれています。新学期を迎え、新しい友達や先生との出会いに期待と不安で胸がいっぱいになっていることでしょう。

しばらくは、新しい環境に慣れるまで、心や体に疲れを感じることもあるかもしれません。学校生活を楽しむための基本は、「心と体の健康」です。がんばるときと休む時のバランスを意識して、体調の変化に気を付けながら過ごしましょう。

みなさんの学校生活が充実した日々となるよう、心と体の健康をサポートしていきます。よろしくお願ひします。

保健室

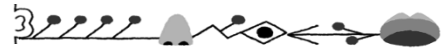


今月の
保健目標



自分の体の様子を知ろう

定期健康診断が始まります



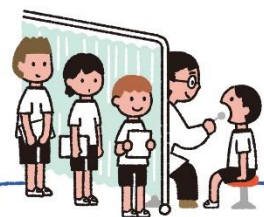
	1年生	2年生	3年生	8・9組
身体測定	4月12日(金)	4月11日(木)	4月15日(月)	4月12日(金)
視力検査				
聴力検査(1・3年)	【持ち物】体操服、眼鏡(持っている人)			
内科検診	5月31日(金)	6月11日(火)	4月24日(水)	5月31日(金)
眼科検診	4月30日(火)			
耳鼻科検診	6月5日(水) ※2・3年生は、アンケートによる抽出者のみ			
歯科検診	5月9日(木)	5月30日(木)	1組 5月9日(木) 2,3組 5月30日(木)	5月9日(木)
腎臓検診 (尿検査)	1次	5月22日(水) ※女子で生理中の場合は、6/5(水)に提出		
	2次	6月5日(水) ※1次もれ、者、2次対象者のみ		
心臓検診	6月4日(火) ※1年生のみ			

健康診断での

諸注意

4～6月にかけて様々な検査、検診があります。自分の学年が、いつ、どんな検査があるか、確認しておきましょう。

静かに待つ・受ける



スムーズな健康診断に

体格・成長は人それぞれ



比較はNGです

こんなときは 保健室へ

- ◎ けがの応急処置
- ◎ 一時的な休養（原則1時間まで）
- ◎ 体や心の学習、身長・体重を測りたい
- ◎ 悩みごと・心配事の相談

お互いに気持ちよく利用することができるよう、【山王中保健室利用のルール】を守りましょう。

外科的な訴え

すり傷、切り傷、鼻血、打撲、捻挫、つき指、やけど等

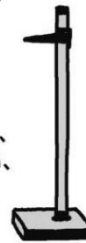


その他

相談したいことがある、身長や体重を測りたい、心や体、健康について知りたい・学びたい等

内科的な訴え

頭痛、腹痛、倦怠感、吐き気・嘔吐、貧血、寒気等



入室前に

- ☆ 緊急の場合を除き、できるだけ休み時間に来室しましょう。
- ☆ 教科担任（休み時間中は次の授業の教科担任）か、学年の先生に必ず知らせてから来室しましょう。
- ☆ 必要に応じて、保健委員に付き添ってもらいましょう。
- ☆ 部活動中にけがをした場合は、顧問の先生に必ず知らせてから、来室しましょう。

入室したら…

- ☆ 保健室の物品を使いたいときには、許可を得てから使用しましょう。
- ☆ 保健室では、当日のけがのみ応急処置を行います。
→翌日以降は、家で手当てをしてから登校するようにしましょう。
- ☆ 保健室には内服薬がありません。
→持病などで薬が必要な人は、自分に合ったものを持参しましょう。
- ☆ 保健室に西脇が不在の時は、職員室に呼びに来てください。
→西脇が病院引率等でいないときは、他の先生に対応してもらいましょう。



忙しい新年度…
休息・リラクセスが大切

新しい環境に疲れたなと感じたら…

- 【学校で】
 - 先生やカウンセラーに相談する
 - 図書室、保健室、心の教室で一息つく
- 【家で】
 - 早めに眠る
 - 家族とおしゃべり
 - ゆったりと入浴
 - 好きな音楽を聞く