

ほけんだより

4月

入学・進級おめでとうございます！春は出会いの季節です。新しい環境に期待をふくらませて気持ちが張り切っているなか、緊張や不安を感じることもあるでしょう。焦らず、自分のペースで慣れていきましょう。そして、何事も土台となるのは健康な心と体です。自分の心と体に耳を傾けて、まずは生活リズムを整えてみましょう。生涯の健康には、毎日の積み重ねが大切です。

保健室での約束 保健室はみんなが利用するところです。ルールを守って使用しましょう。

〈約束①〉 担任・教科担の先生に保健室に行くことを伝えてから来てください。どこに居るのか心配になり、あなたの大搜索が始まってしまいます。

〈約束②〉 ドアをノックし、入室時に HRCN と名前を伝えてください。

〈約束③〉 保健室では静かに過ごしてください。思いやりをもった行動をとりましょう。

〈約束④〉 備品を勝手に触らないでください。体温計や身長体重測定機器などを使う時は、必ず声をかけてくださいね。

保健室の目的① けがをした時の救急処置

保健室では救急処置はできますが、治療はできません。

保健室の目的② 体調が悪くなったとき

少し休めば回復しそうなときは休養しましょう。休養時間は原則 1 時間です。内服薬は出せません。各自で薬を持参しておきましょう。

保健室の目的③ 心配・悩みの相談

何でも話してくださいね。一緒に解決方法を考えていきましょう。

保健室の目的④ 体の状態・健康のことを知りたいとき

参考になる資料もあります。毎月発行される保健だよりや保健室前の掲示板もチェックしてくださいね。

自分で健康を作る力をつけよう！

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」と思っている人…ちょっと待って！その体調不良は、体からのサインです。生涯において健康で過ごすための自己健康管理ができるように、一緒に考えていきましょう！

〈原因は何だろう？〉 食事はとれましたか？よく眠れましたか？スマホ等の使用時間は多くないですか？心配事・悩み事はありますか？最近の出来事や生活習慣を振り返ってみましょう。

〈自分でできる対応は？〉 持参薬を服用する、安静にする、体を温める等、体調に応じてできることを考えてみましょう。保健室からアドバイスもします。一緒に考えましょう！

〈繰り返さないためには？〉 原因を踏まえて生活を振り返り、根本的な解決を目指しましょう。自分の心と体と向き合うきっかけになります。自分の健康を守るのは自分だけです。

健 康 診 斷 が 始まります

健康診断のメリット

- ② 自分の体や成長を知ることができる。
- ③ 病気の早期発見・早期治療につながる。
- ④ 健康や自分の体への関心が高まる。

今年度お世話になる学校医の先生をご紹介します！

- | | | |
|----------------------|------------|------------|
| 【内 科】 大頭先生、小川先生、兼松先生 | 【耳鼻科】 高麗先生 | 【眼 科】 大村先生 |
| 【歯 科】 西條先生 | 【薬剤師】 後藤先生 | |

～結核検診～

「結核」という昔の病気のイメージがあると思いますが、今でも存在する呼吸器系の感染症です。結核の早期発見・早期治療、集団感染の防止対策としても必要な検査です。

それぞれの検診目的を知ろう！

～内科検診～

心臓の音や呼吸の様子を調べます。
背骨や胸骨などが曲がっていないか、
皮膚の病気はないか、肥満・痩せなど
栄養状態について調べます。

～尿検査～

尿の色や成分(タンパク質や糖、血液)
を調べ、病気を早期発見します。

～心電図検査～

心臓で起こっている微かな電気の変化をグラフ形で記録し、心臓の動きや様子を調べます。リラックスした状態で受けましょう。

～耳鼻科検診～

耳や鼻、のどに異常がないか調べます。検査の前日は、鼻や耳の掃除をしておきましょう。

～眼科検診～

眼のまわり、まつげ、まぶた、結膜、角膜などに病気や異常がないか調べます。

検査項目	検査日	対象者	検査項目	検査日	対象者
身体測定	4/9(水)	全生徒	内科検診	5/20(火)	*後日 お知らせ
心電図検査	4/15(火)	1年次全員	尿検査 3回目	5/22(木)	前回未提出者+再検査該当者
内科検診	4/16(水)	*後日 お知らせ	内科検診	5/22(木)	*後日 お知らせ
内科検診	4/17(木)	*後日 お知らせ	内科検診	6/3(火)	*後日 お知らせ
結核検診	4/21(月)	1年次全員	歯科検診	6/5(木)	*後日 お知らせ
尿検査 1回目	4/25(金)	全生徒	歯科検診	6/12(木)	*後日 お知らせ
内科検診	4/30(水)	*後日 お知らせ	耳鼻科検診	6/12(木)	1年次+2・3年次該当者
内科検診	5/1(木)	*後日 お知らせ	歯科検診	6/19(木)	*後日 お知らせ
尿検査 2回目	5/9(金)	前回未提出者+再検査該当者	耳鼻科検診	6/26(木)	1年次+2・3年次該当者
眼科検診	5/19(月)	1年次全員+2・3年次該当者			