

## 入学、進級おめでとうございます

皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。19名の1年生を迎え、新年度が無事スタートしたことを嬉しく思います。ほけんだよりでは、中学生の皆さんに知ってほしい健康に関する情報や、保健行事予定、保護者の方をお願いしたいこと等をお伝えしていきます。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

## 保健室利用のマナーと決まり

### 1. 保健室での処置は応急的

保健室での処置は、病院に行くまで、家に帰るまでの応急的なものです。原則、**継続的にシップやばんそうこう、ガーゼの貼り替えをすることはできません**。必要な場合は、家から用意してきてください。

### 2. ベッドでの休養は基本1時間

1時間の休養で回復しない場合は早退とします。また、短時間の静養で回復が見込めないと判断した場合は、静養せずに早退させることもあります。※感染症の状況では、体調不良時はすぐに早退となることがあります。

### 3. 普段使っている薬があれば常備しておく

保健室では、内服薬を与えることができません。普段使っている薬があれば、保護者の方と相談をして、準備しておくようにしましょう。友達の具合が悪いからといって、**安易に薬をあげてはいけません(もらってもいけません)**。薬の種類によっては、命にかかわるようなアレルギー反応が出る可能性があります。絶対にしないでください。

### 4. 授業担当の先生に伝えてから来室

授業前に保健室に来室する場合は、次の授業の先生に伝えてから来室しましょう。急なけがや、我慢できないほどの痛みや辛さがある場合は、周りの友だちにその旨を伝えてもらってください。

## 保護者の皆様へ

### ■ 欠席や遅刻の連絡は、朝 7時 50分から 8時 10分の間

体調不良時は、詳しい症状をお伝えください。連絡がない場合は、登校中の事故などが心配されるため、学校から保護者の方へ確認の電話連絡をします。

### ■ 規則正しい生活習慣について

睡眠

メディア

食事

今年も、この3本柱でハッピーライフウィークを予定しています。初回は6月です!詳細は、次回のほけんだよりでお知らせします。

## 校医の先生方をご紹介します

学校医	佐藤医院	佐藤 毅 医師
学校歯科医	小坂井歯科医院	小坂井 涉 歯科医
学校薬剤師	さくら薬局 長岡古正寺店	石井 圭夏 薬剤師
眼科医	長岡赤十字病院	田沢 綾子 医師
耳鼻科医	幸町耳鼻咽喉科	佐藤 浩史 医師

今年度も、お世話になる先生方です。よろしくお願いいたします。

# 定期健康診断が始まります



今後各種検診が始まります。持ち物や提出日等の確認をお願いします。

検診項目	期日	時間	対象者	連絡事項
身体測定	4月12日(金)	4限	全校生徒	・半袖体操着、短パン、メガネの準備 ・髪を結ぶ場合は、下の方で結ぶ。
尿検査1次	4月16日(火) 17日(水)	登校後 提出	全校生徒	・起床後すぐの尿の中間尿を採尿する。 ※前日に検査キットを配付します。 ※生理の生徒は、5月の2次検査時に提出します。
歯科検診	5月22日(水)	14:00~	全校生徒	・給食後、歯を丁寧に磨いておく。
耳鼻科健診	5月15日(水)	13:30~	全校生徒	・髪の毛が、耳にかからないように留める。
内科検診	5月16日(木)	13:30~	全校生徒	・半袖体操着の準備
心臓検診	5月7日(火)	9:40~	1年生	・半袖体操着の準備
眼科検診	5月10日(金)	午後	全校生徒	・前髪が、目にかからないように留める。 ・メガネの準備。
色覚検査	4月~6月		1年生希望者	・メガネの準備
貧血検査	未定		2年生希望者	・後日希望調査書を配付します。

各種検診結果は、6月下旬頃に、お知らせします。

また、検診の結果、専門医での精密検査や診察の必要性が認められた場合には、随時「検診結果のお知らせ(治療勧告書)」をお渡しします。視力検査の治療勧告書は、5月10日予定の眼科検診終了後に配付します。

## ~日々の生活を振り返ってみましょう~

### ●生活リズム●

- 毎日、朝ごはんを食べてから登校していますか。
- スマホやゲーム等の使用時間を決めていますか。
- 遅くても24時までに寝ていますか(理想の睡眠時間は8時間です)。



はやめにねる

### ●登下校のとき●

- おしゃべりに夢中になり、道路に広まって歩いていませんか。
- 道路でふざけていませんか。
- 交通ルールを守っていますか。



### ●運動するとき●

- しっかり準備運動をしていますか。
- 十分に水分補給をしていますか。
- 体に痛みや違和感があつたら、病院に行っていますか。



てきとー うんどう  
適度な運動

### ●学校内で●

- 廊下を走っていませんか。
- 友達に悪ふざけ、暴力をふるっていませんか。
- 相手の気持ちを考えて行動することができますか。



養護教諭のlg です。

今年度もよろしくお願ひいたします。出雲崎中学校の皆さんの心身の健康のサポートをさせていただきます。困ったことがあつたら、いつでも相談にきてくださいね。よろしくお願ひします。

