



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。30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. ベッドでの休養は原則1時間まで

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、準備を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	_____ 医師
学校歯科医	小坂井歯科医院	_____ 医師
学校薬剤師	さくら薬局 長岡古正寺店	_____ 薬剤師
眼科医	長岡赤十字病院	_____ 医師
耳鼻科医	幸町耳鼻咽喉科	_____ 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 11 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 15 日(火) 16 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。
内科検診	5月 1 日(木)	13:30～	全校生徒	・半袖体操着の準備
歯科検診	5月 21 日(水)	13:30～	全校生徒	・給食後、歯を丁寧に磨いておく。
耳鼻科健診	5月 28 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。
心臓検診	5月 14 日(水)	9:40～	1年生のみ	・半袖体操着の準備
眼科検診	6月 4 日(水)	14:00～	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、6月4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 23 時までに寝ていますか(理想の睡眠時間は8時間です)。



●登下校のとき●

- ☐ おしゃべりに夢中になり、道路に広が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。



●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ていますか。



養護教諭の _____ です。

今年度もよろしくお願いいたします。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。困ったことがありましたら、いつでも相談にきてくださいね。よろしくお願いします。

