

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。22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、準備しておくようにしてください。友達の具合が悪いからといって、**安易に薬をあげてないでください**（もらうようなこともしないでください）。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場合がありますので、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授業の先生に伝えてもらってください。

保護者の皆様へ

■ 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	___ 医院	___ 医師
学校歯科医	___ 歯科医院	___ 医師
学校薬剤師	___ 薬局 ___ 店	___ 薬剤師
眼科医	___ 病院	___ 医師
耳鼻科医	___ 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13日(月)	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14日(火) 15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14日(木)	13:30~	全校生徒	・半袖体操着の準備
歯科検診	5月20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	6月3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	4月27日(月)	9:40~	1年生のみ	・半袖体操着の準備
眼科検診	5月27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~5月		1年生希望者	・メガネの準備
貧血検査	後日お知らせ		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27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)



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。



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。
- 友達に悪ふざけをしたり、暴力をふるったりしていませんか。
- 相手の気持ちを考えて行動することができていますか。



はじめまして！養護教諭の_____ (_____) です。
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。好きなものは、猫、パペットスンスン、藤井風、みそ汁、キャンプ、ヨガです。皆さんとお話をすることを楽しみにしています。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。

