

# ほけんだより

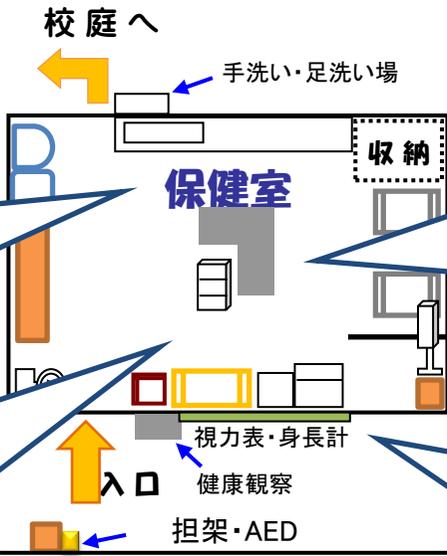
4月号

H30.4.9

東中保健室

※保健室は、1階3年生の教室側にあり、7、8組の隣にあります。

ようこそ！保健室へ



《健康を管理するところ》  
健康診断や健康観察など、東中の生徒が健康に過ごせるよう検査をしたり、調べたりします。

《からだや病気のことや気になることなどを相談できる場所》  
健康や病気のことなどでわからないことや心配なこと、悩みごとがあればぜひ相談に来てください。

《救急処置をするところ》  
学校でのケガや体調不良の際の応急手当の場です。病院ではありませんので、毎日(何度も)手当てすることはできません。また、アレルギー等の事故防止から内服薬を与えることもできません。

・健康に関する資料が掲示されています。  
・保健室前廊下では、身長を測ったり、視力を測ることができます。

## ★自分のための健康診断。しっかり受けましょう。★

健康診断は、次の目的で行います。

- 1 自分の発育や健康状態を知る。
- 2 病気を早期に発見し、早期治療につなげる。
- 3 健康的な生活が送れるよう健康について関心を持つ。

○静かに行動しましょう

○「お願いします」「ありがとうございました」が言えるようにしましょう

### 健康診断でお世話になる学校医さんをご紹介します

学校医	知久 いづみ先生	歯科医	石田 礼子 先生
学校医	守田 貴浩 先生	歯科医	木村 茂 先生
学校医	宮澤 哲夫 先生	薬剤師	間瀬 信行 先生
眼科医	三須 一雄 先生		

### 健康診断の日程

月/日	行事	学年
4/13(金)	発育測定・視力検査	2年全 *3,4校時
4/16(月)	発育測定・視力検査 ・聴力検査	1年全 *1,2校時
		3年全 *3,4校時
4/18(水)	歯科健診	7,8組,1年全, 2-1~2-4
		2-5~2-6, 3年全
24(火)	内科検診	2年全
25(水)	内科検診	1年全
26(木)	内科検診	7,8組, 3年全
		5/14(月)
15(火)	尿検査一次	*14日の予備日
23(水)	心臓検診	1年全
31(木)	尿検査二次	対象者・未提出者
6/5(火)	眼科検診	全学年

## 自分の健康は自分で守ろう！ 保健室はそんなあなたのサポーターです。 利用の約束

- ①必ず担任や次の時間の教科の先生にことわってから来室しましょう。  
授業に遅れたり、体調がとても悪く保健室で休養が必要な場合や体育を見学する場合は、自分で直接、教科の先生にそのことを話しましょう。
- ②発熱や体調不良の状況により、帰宅する場合は、保護者に連絡します。  
その際、お迎えに来ていただくか、自分で帰宅するかについて相談します。  
長時間休養するのは、本人もつらく、他の休養を要する生徒も休むことができなくなりますので、保護者の方は、お早めにお迎えをお願いします。
- ③自分の体調の様子やケガをした状況など、わかりやすくきちんと話しましょう。

**健康診断 NG 集**

「正しく」「すばやく」「みんなが気持ちよく」受けられる健康診断にしましょう!!

<p>おしゃべりに夢中で騒がしい。</p>	<p>体格や健康状態について、からかう。</p>	<p>検診内容に合わせた服装になっていない。</p>
<p>正確で、スムーズな健康診断のために、みんなで協力を!!</p>	<p>軽い気持ちの一言が、相手の心を深く傷つけているかも…。</p>	<p>事前の説明をよく聞いて、準備しておいてください。</p>
<p>学校医の先生へのあいさつができない。</p>	<p>忘れ物が多い。</p>	<p><b>ワンポイントアドバイス</b></p> <p>●ヘアスタイル 〈身体計測〉 2つに分けて結ぶ。 〈耳鼻科検診では〉 耳が見えるように。</p> <p>●服装 〈身体計測・内科検診〉 男女とも体操着で。</p>
<p>「お願いします」「ありがとうございました」を忘れずに。</p>	<p>特に多いのは、調査票・尿検査・視力検査時のメガネです。</p>	

### 保健関係書類の提出について

保健関係の書類は、2、3年生は、4/10(火)までに、1年生は、4/13(金)までに回収袋に入れて提出してください。なお、回収袋は、3年間使用しますので、大切に扱ってください。