

ほけんだより

新学期 号
No.1 2021.4.6
小原田中学校 保健室

新学期が始まりました！ピカピカの教科書、初めての教室、友達や先生…慣れないことや、緊張することもあるかもしれません。焦らず、時には休憩しながら過ごしましょう。



保健関係の提出物は4月9日（金）までに提出をお願いします

本日配付しました保健関係連絡袋には、以下の提出物が入っています。

- ◇保健管理票・保健調査票
- ◇結核健診問診票
- ◇アレルギー疾患に関する調査票
- ◇（1年生のみ）

色覚検査意向確認書、スポーツ振興センター同意書

保護者の皆様へ

入学・進級おめでとうございます。
新生活が始まり、お子さんひとりひとりの様子を学校でもみていきたいと思えます。よろしくお願いたします。

保健室はこんなふうに使ってね

担任の先生または教科の先生に「保健室利用連絡カード」に記入してもらい、カードをもって保健室へ行きましょう。具合の悪い人が利用する所なので、大きな声で話したり騒いだりするのはやめましょう。

けがをした時

応急手当をします。

保健室では何日も続けて手当てはできないので、必要なときは自宅で手当てをしてきてください。

けがの具合がなかなか良くならないときには、医療機関を受診しましょう。

具合が悪い時

保健室では原則1時間まで休むことができます。熱を測り、その他の症状をみてどうするか決めます。

飲み薬はありませんので、頭痛など普段飲んでいる薬がある人は持ってきておくといいですね。

悩んでいる時

誰かに話したい、困っているけどどうしたらいいかわからない…どんなことでもいいので、保健室に話をしに来て下さいね。

知りたい時

体のしくみや病気のこと、健康のこと、知りたいことがあれば保健室へ。

できる限りお答えします！身長や体重を測ることもできますが、道具を使う時には断ってから使うようにしてください。

毎朝の健康チェックを 忘れずに!



毎朝の体温チェックも忘れずに!

公共の施設やお店などの入口にも体温計が設置され、体温を測る機会がとても増えましたね。登校前にも体温を測り、検温表への記入と提出をお願いします!

健康診断で自分の体を知ろう

1学期はいろいろな健康診断があります。自分の体の様子を知るのに絶好の機会なので受けましょう!

実施項目	1年生	2年生	3年生
身体測定	4月 8日(木)	4月 9日(金)	4月 7日(水)
内科検診 (古川哲夫先生)	4月22日(木) 13:35~	5月 6日(木) 13:35~	4月15日(木) 13:35~
心電図検査 (保健衛生協会):	5月17日(月) 13:30~		
歯科検診 (鈴木智子先生)	全学年 5月19日(水) 8:35~		
眼科検診 (古川貴子先生)	全学年 6月10日(木) 13:35~		
耳鼻科検診 (佐久間 仁先生)	6月3日(木) 13:35~		
尿検査 (保健衛生協会)	全学年 1回目: 4月27日(火) 2回目: 5月18日(火) 3回目: 6月 8日(火)		

身体測定

身長・体重・聴力・視力の測定をします。身体の成長には個人差があるので、他の子と比べるのではなく、これまでの自分と比べてみましょう。身体測定時には運動着に着替えましょう。

〈 身長 〉



背中とひざを伸ばして測る。

〈 視力 〉



斜眼器で目を押さえつけない。

〈 体重 〉



体重計にはそっと乗り、少しの間止まる。

〈 聴力 〉



高音と低音が聞こえるか調べる。

内科検診・結核健診



心臓や皮膚などの病気や異常がないかどうかをみます。結核健診は、問診をもとに、結核が疑われる症状などがどうかを調べます。

その他の検診については、後日お知らせします。