ほけんだより

2023
4.7
高瀬中
保健室

新しい学年が始まりました。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。４月は行事も多い時期でもあります。翌日まで疲れを引きずらないように、休む時間もしっかりとりましょう。

何をするにも健康が基盤になります。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートしていきます。

来る前にひとこと

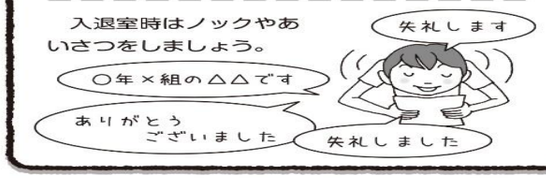
できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。

ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。

あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。



先生からのお願いです

保健室利用マニュアル

継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、お家でしてきてください。保健室で行うのは、応急手当だけです。

勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの人が困ります。

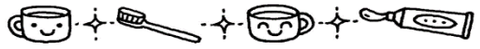
使ったら元の位置へ

使ったものは、次に使う人のために元の場所にきちんと戻してください。保健室から借りたものも、使い終わったら返却をお願いします。

さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。

～給食後には歯みがきをしましょう～



高瀬中学校では、食べた後の歯みがきに力を入れています。

中学生になると、むし歯の他にも歯肉炎などの歯周病にかかる人が増えてきます。その原因は思春期におけるホルモンの影響と言われていますが、歯垢の付着もまた大きく関わっています。

歯垢を取り除くためには、毎食後の歯みがきがとても大切です。そして、丁寧な歯みがきを習慣化させることも大切です。そうすることで、歯や口の健康はもちろん全身の健康を保つことができます。

今できることをしっかり行って、生涯における健康の土台づくりをしていきましょう。

健康診断スケジュール

項　目	対　象	実施期日	場　所	実施時間・連絡事項
身体測定	全学年	４月１３日（木）	各教室	３・４校時
色覚検査	１年生の希望者	４月１７日（月）	保健室	昼休みに男子、放課後に女子
内科・結核・運動器検診	全学年	４月２０日（木）	カウンセリング室	１３：３０～
尿検査（一次）（追加）（二次）	全学年	４月１９日（水）	教室⇒保健室に（係が持参）	容器は、１８日（火）に配付します
	未提出者	５月　９日（火）	保健室に提出	容器のない人には、8日（月）に再配布しますので、申し出てください。
	陽性者	５月２３日（火）	保健室に提出	容器は、２２日（月）に配付します。
耳鼻科検診	１年全員と2･3年の一部	５月２４日（水）	保健室	１３：３０～ 耳鼻科検診の２・３年生については、保健調査で気になるところがある人のみ実施します。
心電図検査	１　年	５月１６日（火）	保健室	１３：３０～１５：００
歯科検診	全学年	６月　１日（木）	保健室 カウンセリング室	１３：３０～
眼科検診	全学年	６月２３日（金）	保健室	１３：３０～

内　　科	大野　雅子先生	大野医院
眼　　科	菊池　通晴先生	菊池眼科
歯　　科	根本　秀明先生	根本歯科医院
耳鼻咽喉科	堀　　弘樹先生	堀耳鼻咽喉科医院
薬　剤　師	菅原　秀樹先生	調剤薬局ミッテル

学校医の先生にお世話になる検査日に休むことのないよう、健康管理には十分気を付けましょう。

～カウンセリングについて～

今年度も、小浜宣子先生がカウンセリングを担当されます。年間を通し、生徒全員のカウンセリングをお願いする予定です。

１ヶ月に３回程度来校されます。当日予定に入っていなくても、先生に話を聴いてもらいたいという人は、小浜先生や担任の先生、保健の先生まで声をかけてください。

＊持ち物を確認しよう＊

歯ブラシ・鏡・歯磨き粉・コップ

歯みがきをする時は､鏡を見ながら行うことがポイントです。特に、奥歯に歯ブラシが届いているかどうか、鏡で見て確認しながら行いましょう。

養護教諭の鈴木真琴（すずきまこと）です。

みなさんが心も体も元気に過ごせるよう応援します。

気軽に保健室のドアをノックしてくださいね！