

# ほけんだより 4月

平成27年4月10日 伊丹市立西中学校 保健室

みなさん、入学・進級おめでとうございます。新しい年度が始まりました。入学したての1年生だけでなく、2・3年生にとっても、新しいクラス、友達、先生、そして環境と新しいことには緊張もあり疲れますよね。そんな時に大切なのがゆとりです。いつもより20分早く起きると、一・朝食をしっかりたべられる・トイレもゆっくりできる・忘れ物がないかチェックできる・バタバタせずイライラしない・通学では落ち着いて登校・早く教室について友達と笑顔であいさつーたった20分の早起きで、こんなふうに1日が気持ちよく過ごせることがたくさんあります。そして、睡眠を十分にとり、その日の疲れは次の日に残さないようにこころがけて下さいね。

## 健康診断が始まります



毎年4月から6月にかけて健康診断があります。

学校で行う健康診断は、学校や普段の生活を送る上で、健康であるか、疾病の疑いがあるかということを選び出し(スクーリング)ていきます。また、身長や体重の他、自分の体の状態を知るよいチャンスとなります。大切な自分の体です。この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、日々健康な生活を送るように心がけましょう。

健康診断の結果は、異常の疑いや病気が見つかった人のみお知らせします。必要があれば病院へ行って、検査や治療を受けましょう。受診した人は「受診結果報告書」を学校に持ってきて下さい。

健診がある日はできるだけ欠席  
しないようにしましょう。



## 4月の保健行事

日時	健診・検査名	対象
4月14日(火) 15日(水)	尿検査	全学年
4月15日(水) 13:30~	心電図検査	1年生(2・3年生 で検査が必要な人)
4月17日(金) 14:00~	内科健診	2・3年生
4月23日(金) ①②1年③④2年⑤⑥3年	身体測定・視力検査 聴力検査(1・3年生のみ)	全学年

## 保健室の利用について

### ①救急処置をします

- 学校生活で起こった傷病に対して応急処置をします。
    - ・継続した処置はおこないません。継続的な処置が必要な場合や学校外での傷病については、家庭で行ってもらうようにしてください。
  - 学校で体調が悪くなった時に、保健室で様子を見ます。
    - ・保健室での休養は原則1時間までとします。体調が回復しない場合や悪化する時は、家庭へ連絡して早退します。
- ※学校では、内服薬はわたしません。

### ②健康相談をします

- みんなが元気に学校生活を送られるよう健康診断を行い、その結果必要な人には校医の先生と相談をします。また皆さんが何か悩んでいたり困ったりしたことがあれば相談にのります。

### ③自分の身体の状態を知ります。

- 保健室には健康に関する資料や身長計・体重計などの器具があります。自分の発育具合や健康状態を知るために、学習したり測定したりします。※身長など測りたいときは、一声かけてから入室してください。



- ☆保健室は、できるだけ休み時間に利用するようにしましょう。
- ☆保健室に来る時は、先生や保健委員に伝えてから来るようにしてください。
- ☆授業中にけがや体調不良で保健室を利用する時は、保健委員と来てください。
- ☆保健室は休憩室ではありませんので、用事のある人だけ入るようにしてください。
- ☆保健室に入るときは、靴を壁側にきちんとそろえてください。

**マナーを守って誰もが気持ちよく利用できる保健室にしましょう。**

**保健室に入退室するときも、あいさつをしてくださいね。**



みなさんが心も体も元気で学校生活を過ごせるようにお手伝いさせていただきます。よろしくお願ひします。

### お世話になる学校医の先生方を紹介します。

- 内科 原 弘先生
- 歯科 中岡 健先生
- 耳鼻科 谷口 紀善先生
- 眼科 山本 洋子先生  
(宮の前眼科)
- 薬剤師 喜多村 貞子先生  
(エルアンドエフ薬局)