

ほけんだより 4月

R6. 4
No.1
鶴巻中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます

心地よい緊張感の中、新年度が始まりました。みなさんの表情も、いつもよりキリッと引き締まっているようです。新しい出会いが多いこの時期は、ワクワクすることが多い一方、環境の変化から体調を崩すこともあります。疲れもたまりやすいので、休養を上手に取りながら、新学期を元気にスタートしましょう。



4月の保健目標 生活のリズムをつくろう

「健康」がすべての土台です。「健康」とは、自分の心と体を大切にしながら、前向きな気持ちで過ごせることです。色々やりたいことがあっても健康でなければできません。たとえ失敗しても健康なら再チャレンジできます。グングン心も体も成長できますように。まずは、生活リズムから整えましょう。



健康診断が始まります。
保健関係の提出書類は4月10日が〆切です。
(保健調査票・耳鼻咽喉科アンケート・心臓病調査票1年)

4月の保健行事

- 8 (月) 身体計測 2年
- 9 (火) 身体計測 1,3年
- 10 (水) 尿検査 全学年
- 17 (水) 内科検診3年 2-1・2
大空級
- 24 (水) 内科検診1年 2-3・4
尿検査
2次・1次追加
- 26 (金) 耳鼻科検診 抽出者

- * 健康診断は、自分の健康状態をチェックする良い機会です。結果は、自分の今後の生活に役立っています。他の人と比べる必要はありません。
- * 身体計測では、メガネやコンタクトを使用している人は忘れないでください。服装はジャージ・Tシャツ。頭頂部で髪を結んだり、ピンで留めないでください。
- * 尿検査が変わります。9日に新容器などを配付します。プリント記載のQRコードから動画を見て確認してください。
- * 再検査の必要がある人には2～3日後「結果のお知らせ」を渡します。何ももらわなければ「異常なし」です。健康診断のまとめは、夏休み前の三者面談時に提示される健康手帳を見てください。



友だち作りの魔法の言葉

新しいクラスで友だちができるかな…と、心細く思っている人に魔法の言葉を教えましょう

☆おはよう☆

朝、出会った友だちに「おはよう！」と声をかけてみましょう。話をするきっかけになり、自分も元気な気持ちになります。

☆また明日☆

「今日は楽しかった！」という気持ちを込めて。友だちも楽しい気持ちになり、また明日も仲良く楽しみたいな、と思えます。

まずは勇気のひと声、かけてみませんか！

あいさつは、友だちづくりの第一歩



おはよう！



ありがとう



ごめんなさい



また明日！

保健室の利用について

- * 保健室は、みなさんが健康を自己管理できるようサポートをするところです。
- * 健康の自己管理＝「自分の体は自分で守る」と心がける
- * そのために必要なもの…例えばマスクやティッシュ、ハンカチなどは、自分で準備してきましょう。



<保健室は>

- ① その日に学校で起きたケガや体調不良の応急処置を行います。学校でできる処置は、医療機関に行くまでの、または、行く必要のない範囲の応急手当だけです。継続した治療は医療機関または家庭で行います。
- ② 薬は使用できません。薬を使用することで、アレルギーや副作用が起こったり、また、原因のわからない頭痛や腹痛の場合、薬によりその痛みを抑えることで重要な病気の発見が遅れるかもしれないからです。
- ③ 保健室での休養は、回復の見込みがある場合、または家庭からのお迎えがあるまでの間の原則1時間です。寝不足による体調不良では休めません。また、体調不良が続く場合には休養ではなく、早退し受診することを勧めます。



- ④ 身体測定。身長・体重・視力を測れます。昼休みや放課後にどうぞ。
- ⑤ 健康相談。からだに関すること、心の悩みなど話してみませんか？

<利用上の注意>

- ① 保健室に来るときは、担任や学年担当の先生に必ず伝えてから来て下さい。原則、1人で来室します。
- ② 小さなケガなど緊急の場合でないときは、できるだけ休み時間中来室しましょう。
- ③ 「いつから、どこが、どのように」調子が悪いのか、具体的に伝えて下さい。
- ④ 普段から自分で服用している薬がある場合は、学校に持ってくるようにして下さい。
- ⑤ 保健室では静かにしましょう。
- ⑥ 授業時間は大切な時間です。処置が終わり次第授業に遅れないように退室しましょう。



みんなが平等に保健室を利用できるように、ルールやマナーを考えて、気持ちよく利用しましょう

日本スポーツ振興センターについて

* 不明な点など何かありましたらご連絡ください

- ◆ 学校管理下で起こった傷病について、医療費など支給される制度です
- ◆ 制度への加入…秦野市内の中学生は全員加入しています。掛金は市費で支払われています
- ◆ 対象
授業中、部活動、休み時間、登下校(通常の通学路を通っている場合。交通事故は含まない)、校外行事時の負傷等。これらの負傷で受診し、治癒までにかかった病院での窓口支払い(保険適応分)が1500円以上のものが対象となります。
- ◆ 手続き
受診したら担任または部活動の顧問に連絡してください。所定の用紙が渡されますので、病院で記入してもらい、担任へ渡してください(病院により記入代がかかります)。2～3ヶ月後に支給されます。