ほけんだより外母や

令和7年4月7日 鉾田市立旭中学校 保健室

ご入学・ご進級 おめでとうございます!

新しい年度、新しい春が始まりました。ワクワクでいっぱいの人もいれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人、様々だと思います。何かと忙しい毎日ですが、思っている以上に疲れがたまりやすい時期です。十分な休養を心がけるようにしましょう。

保健室ではみなさんが健康な生活を送るためのお手伝い役として、健康に関する悩み相談や、健康に関する情報などをお伝えしていきます。どうぞよろしくお願いします。

4月の保健・安全目標

保健目標…… 健康診断を正しく受けよう 安全目標…… 登下校の安全に気を付けよう







これからの I 年間を健康に過ごすために、からだの発育状態や病気、異常がないかどうかを検査します。治療や再検査が必要と診断された場合は、病院受診をお勧めする手紙を配付します。その時は早めに病院を受診しましょう。健康診断は自分の体を知る絶好のチャンスです。

※なるべく休まずに受けるようにしましょう。

健診内容	対象学年	検査日	担当医・準備する物等
体位測定	全学年		・体操服(半袖・短パン) ・眼鏡、コンタクト(使用している場合)
視力検査	(聴力検査は	4月10日(木)	・髪の長い人は頭頂部でしばらない。
聴力検査	I·3 年生)		(身長測定の際、誤差を生じないようにするため。)
内科検診	l 年生	4月16日(水)	·学校医 圷 正紀 先生
	2年生		・保健調査票
	3年生	4月23日(水)	・爪を切っておく。・ジャージを忘れずに持ってくる。

※健康診断に際し、保護者の方に記入していただく用紙や提出物があります。提出期限をご確認の 上、記入もれのないようにご協力をお願いします。



学校医 学校歯科医 学校薬剤師

正紀 先生(樅山診療所) 圷 先生(皆藤歯科医院) 知威 皆藤 蔦谷 先生(ほこた薬局) 真澄

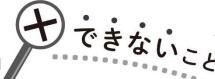




保健室はこんなところです









ケガの応急手当をする

「いつ・どこで・どんなふうに」ケガをしたか を教えてください。すり傷などは、自分で傷 口を洗ってから来てくださいね。



ません。

体調が悪いときに休む

元気に教室に戻れるように、ベッドで休養 することができます。回復しない場合は、早 退することもあります。

悩みや困っていることがあれば、相談して

ください。話すだけで心が軽くなるかもしれ







薬を渡す



保健室では、薬を出すことができませ ん。家で使っている薬がある人は、自分 で持って来てください。



治療をする 🗶



保健室では応急手当や休養することし かできません。ケガや病気の治療は病 院でしてもらってくださいね。



体や心について学ぶ

話をする

みなさんの体と心は毎日成長しています。 身長や体重、病気のこと、性のこと・・・。疑 問や不安があれば、いつでも聞きに来てく ださい。

保健室での対応について(保護者の方へ)

保健室でのけがの手当てはあくまでも応急処置です。継続的 な治療につきましては、医療機関やご家庭でお願いします。体調 がよくない時は休養させて様子をみます。熱があったり、1時間休 養してもつらそうであったりする場合は家庭へ連絡をしますので よろしくお願いします。また、お子様のことで何か心配なこと、不安 なことなどがありましたらいつでもご相談ください。

