



平成 25 年 4 月 14 日  
須木中学校保健室

4 月の保健目標

## 正しく健康診断を受けよう

### ○ 須木中学校の皆さん、入学・進級おめでとうございます。

元気いっぱいの新入生を迎え、新学期がスタートしました。新たな目標に向かい、勉強や部活動に熱心に取り組む皆さんの姿が輝いています。

4 月は環境の変化に加え、行事も多いので、知らず知らずのうちに心と体が緊張し、思っているより疲れていることが多いです。帰宅後の時間を有効に使い、短くても「ホッ」とできる時間を見つけ、夜は早めに就寝しましょう。

### ○ NEW 須木中保健室



今年度より須木中学校の保健室にいます。須木中学校が初任校ということで、やる気十分です！！

保健室に来ることで、「なんかモヤモヤしていたけど、先生に話したら気持ちが悪くなった！」、「けがや病気はこうやって起こるんだ～。痛くてつらい思いはしたくないから、今日から気をつけよう！」と考えることのできる生徒が一人でも多くなるように願っています。

### ○ 健康診断が始まります

4 月から 5 月にかけて健康診断が行われます。皆さんが 1 年間健康に過ごすための大切な検査です。先生方の話をよく聞き、ルールを守って検診を受けましょう。また、健康診断期間中は、沢山の先生方が学校に来て下さいます。しっかりと挨拶をして、「須木中生は、挨拶がいいな～」と思ってもらえると嬉しいです。

		今年度はこの先生方にお世話になります。
内科	中村 哲也 先生 須木診療所 Tel 4 8 - 2 0 2 5	
眼科	柘山 剩 先生 柘山医院 Tel 2 2 - 2 5 0 3	
歯科	押川卓一郎 先生 押川歯科医院 Tel 2 3 - 6 7 8 9	
薬剤師	松山 盛文 先生 こすもす薬局 Tel 2 3 - 2 5 3 3	



- その 1 保健室に行く前は、先生（次の教科の先生、いない時は学年の先生）に言って、保健室に来て下さい。  
※できる限り、休み時間を使って利用して下さい。
- その 2 保健室にあるもの（ベッド、ソファ等）は先生の許可をもらって使いましょう。
- その 3 保健室には体調の悪い人もいます。休んでいる人がいるときは、大きな声で話したり、騒いだりしないようにしましょう。
- その 4 保健室も職員室と一緒に。挨拶を忘れないようにしましょう。

## ○ 健康診断の疑問にお答えします

### Q1. 健康診断の時に静かにしなければならないのは ?

健康診断では、聴診器で胸の音を聞いたり、聴力検査の音を聞き取ったり、「音」が大切な役割をしています。周りが騒がしいと、大切な音や言葉が聞こえず正しい検査が行えないからです。



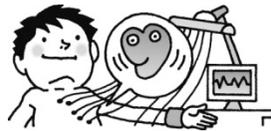
### Q2. 他の人の検診の様子や結果をのぞいてはいけないのは ?

からだや健康の様子は、大切な個人情報です。ほかの人に知られたくないと思っている人も沢山います。もしも見てしまった場合は、絶対に他の人に言わないようにしましょう。これは最低限のマナーです。



### Q3. 心電図って何を調べるの ?

心臓が動くとき、心臓の筋肉（心筋）から弱い電気の流れが起こります。心電図は、この電気の流れをとらえて記録したもので、心臓の動きに異常がないかをみる、大切な手がかりとなる検査です。



### Q4. 尿検査で、朝起きてすぐの尿が必要なのは ?

尿検査は、尿の成分から、腎臓の動きに異常がないかをみる検査です。からだを動かしたり、食事をとったりすると腎臓に異常がなくても尿にタンパクや糖が出てしまうことがあり、正確な検査ができません。それで、影響の少ない、朝起きてすぐの尿を調べる必要があるのです。

ここにあります。

**AED**

AEDは、突然、心筋梗塞などで倒れた人の命を救うために使います。

須木中学校は、正面玄関に設置してあります。確認しておきましょう。



## 心のゆとりもプラスして

朝起きてから、家を出るまでに、どのくらいの時間をかけていますか。

15～30分で準備をして出かけているというスピード派もいるようですが、大慌てなのではありませんか。

朝の時間に余裕があると、心にもゆとりが生まれて、一日を気持ちよく始めることができます。

朝食、着替え、トイレのことを考えると、出かける一時間前には布団から出て、ゆとりを持って登校するようにしましょう。



## 保健室高橋のつぶやき

「保健室。  
今日も静かだな～。」

1学期が始まり、1週間がたちました。須木中学校にきて驚いたことは、この時期に誰も保健室に来ないということです。（けがは除いて）もちろん欠席者もいません。私が以前働いていた学校では、1学期が始まると、新しい環境への不安や人間関係の悩み等で保健室へ来室する生徒が溢れていました。

保健室が落ち着いているということは、皆さんの心が落ち着いているということではないでしょうか。皆さんの行動・言動・表情も、見ていてとても気持ちがいいです。この調子で、皆さんが1年健康に過ごせますように。