



入学・進級おめでとうございます。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。そして、4月は年度初めて、行事の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とりましょう。

何をするにも健康が基盤になります。保健室では、みなさんの心と体が健やかに成長し、充実した学校生活が送れるようにサポートしていきたいと思っています。養護教諭の荒武陽子です。よろしくお願いします。

## .....生活のリズムをつくる時期です.....

「早寝・早起き・朝ごはん」というキャッチフレーズは、誰でも聞いたことがあると思いますが、基本的な生活習慣は学力の伸びを支えてくれます。そして何より体の調子もよくなります。5月の木の芽時（体のだるさを感じる時）や夏の暑い時期の部活動のためにも、この時期に、自分の生活リズムを見直してみましょう。

### 保健室利用のきまり

保健室は、けがや具合の悪い時はもちろん、自分の体について知りたい時、心の元気がない時など、気軽に利用できる所ですが、みんなが利用する所ですので、ルール・マナーを守って利用してください。

① 急なけがや病気の時以外は、休み時間に利用しましょう。  
担任の先生や授業の先生に伝えてから来室してください。

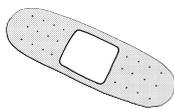
② 保健室に入る時は、あいさつを忘れずに！

「〇年〇組〇〇〇〇です。入ってもいいですか。失礼します。」

**けが・病気の時 教えてください**

**症状**

- ・いつから
- ・どの部分が
- ・どんなふうに



**状況**

- ・いつ
- ・何をしていた

**保健室は医療機関ではありません！**

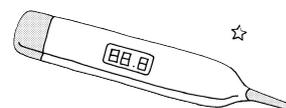
- 応急手当や一時的な休養はできますが、けがや病気の治療はできません。
- 内服薬を出すことはできません。

③ 保健室にある物は、先生に一声かけてから使いましょう。

④ ベッドで休養している人もいます。静かに利用しましょう。

⑤ 処置が終わったらすぐ教室に戻りましょう。

「ありがとうございました。」の一言を大切に！



## 健康診断で自分の体の状態を知ろう！

みなさんは今、体や心が大きく変化する時期にあります。体つきも変わってきて戸惑っているかもしれません。でも、こんなにダイナミックな変化を経験できるのは今だけです。健康診断は、今の体の様子がわかる期間限定のものです。ただ、検査を受け健康状態を知るだけでなく、自分の体の変化を受け止め、自分の体を大切に思う気持ちを育てるチャンスです。そして、自分だけでなく、他の人の体も大切に思う気持ちも育てられるといいですね。

### ◇ ◇ ◇ 健康診断のスケジュール ◇ ◇ ◇

身体計測、視力・聴力検査	内科検診	眼科検診
<b>3年生</b> 4月16日(月) <b>2年生</b> 19日(木) <b>1年生</b> 20日(金) ○ 体育着上下と眼鏡(必要な人のみ)を忘れないようにしましょう。	<b>1年生、2年1・2組</b> 4月25日(水) <b>3年生、2年3組</b> 5月2日(水) ○ 体育着上下を忘れないようにしましょう。	<b>1年生と2・3年生の 問診票抽出者</b> 5月7日(月) ○ 事前に問診票を配付します。全員提出してください。
歯科検診	心電図検査	尿検査
<b>1年生、2年1・2組</b> 5月15日(火) <b>3年生、2年3組</b> 5月17日(木) ○ 給食後、歯をしっかりと磨いておきましょう。	<b>1年生</b> 5月18日(金) ○ 体育着上下を忘れないようにしましょう。 ○ できるだけ、欠席しないように体調を整えておきましょう。	<b>提出日</b> 5月22日(火) 23日(水) ○ できるだけ、1日目に提出しましょう。 ○ 2次検査は、6月5日(火)に実施します。

※ 学校で行う健康診断は、疾病異常やその疑いがあるものをふるい分けるためのものです。この結果、再度検診が必要になった場合は、早めに専門医を受診し、学校生活に支障がないようにしましょう。



**見ない**・・・他の人の検診の様子や結果をのぞかない。

健康情報は、第1級の個人情報です。

**言わない**・・・友達の体格や健康状態について、からかったり、意見を言ったりしない。

言われた人は、とても傷ついているかもしれません。

**気にしない**・・・他の人の結果や平均値と不必要に比較して悩まない。

体や健康の状態は、一人一人違って当たり前なのです。

## 学校医・学校薬剤師の先生方です！

検診や環境衛生検査でお世話になる先生方は、みなさんの学校生活をさまざまな面からサポートしてまいります。来校された際には、きちんとあいさつをしましょう！

内 科：永 友 研 一 先生（永友内科・胃腸科医院）  
 歯 科：関 正 夫 先生（関歯科医院）  
 眼 科：長 友 孝 幸 先生（ながとも眼科）  
 学校薬剤師：江 上 郁 代 先生（川南調剤薬局）

