

保健だより 4月



今月の保健目標

「自分の体に関心を持とう」

令和5年4月13日

埼玉平成中学校 保健室

入学・進級おめでとうございます。1年生は新しい友達に新しい先生…まだ慣れない人、緊張している人もいでしょう。2・3年生は、学年も1つ上がり上級生として新たな気持ちではりきっている人もいます。新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。無理せず、自分のペースで自分に合った生活リズムをつかんでいってください。

保健室利用の心得 ～ルールを守って!～

室内では静かに



OK!
備品の使用・持ち出しは
許可を得る

入退室時には
一言あいさつを



保健室での休養は
原則1時間

○保健室には先生や保健委員に伝えてから来室しましょう ○保健室では薬を渡すことはできません

○保健室で継続的な手当てはできません

学校生活もマスク不要が基本となりました

すでにお知らせメールでもお伝えしていますが、学校生活でもマスク着用を求めないことが基本とされます。しかし、様々な理由でマスクの着用を希望とする人、あるいは、着用できない人がいます。一人一人の意思や考えを尊重し、思いやりのある行動をしましょう。また、マスクが不要になっても感染症対策を全てやめるということではありません。手洗いなど自分でできる対策を行っていきましょう。

いつも持っておこう! ～みんなで守ろうエチケット～

ハンカチ・ティッシュ

ポケットやカバンに入っていますか?手を拭いたり、くしゃみや咳が出そうになった時など、とっさのことでも対応できるようにしましょう。ハンカチは毎日洗うのも忘れずに!



ビニール袋

汗をかいたりして汚れてしまったマスクなどを捨てる時は、ビニール袋に入れてからゴミ箱に入れましょう。そのまま捨ててあったり、床に落ちていたら、いやな気持ちになる人がいるかもしれません。

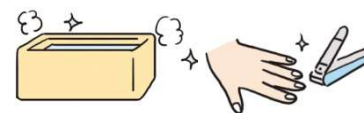
健康診断を4月24日(月)に行います!



今年度から健康診断のすべての検査を1日で実施することになりました。健康診断では、みなさんの体の様子や健康状態を調べます。これらの情報をより正確に把握するために、準備段階からしっかり進めることが重要。前日・当日は次のことを実行してください。

前日までの準備

- ・お風呂に入る
- ・手足のつめを切る
- ・当日の朝に検尿ができるようにしておく
- ・前日の夜は激しい運動やジュースは飲まない
- ・なるべく早く寝る



当日の準備

- ・朝起きたら検尿をする
- ・清潔な肌着を着る
- ・忘れ物がないかチェックする
- ・長い髪は下のほうで結べるようにする



【日程】

日程	検査項目
4月24日(月)	身長・体重・視力・聴力(中1・中3)・心電図(中1)・運動機能・耳鼻科・眼科・歯科・内科・尿
5月11日(木)	尿検査2回目
5月23日(火)	尿検査3回目

4月24日に欠席をしてしまった場合は、5月23日(火)に再診となりますが、受診できない検査がありますので、なるべく4月24日に欠席がないようにお願いします。

5月23日(火)に受診できる検査	身長・体重・視力・聴力・心電図・(運動機能)・内科・尿
受診できない検査	歯科・耳鼻科・眼科 後日配付される欠席通知を持って各自で病院等を受診し、健診結果を保健室に提出してください。 <u>費用は自己負担になります。</u>

また、保護者の方には、事前に問診票の記入をお願いしております。記入漏れがないようにご確認ください、4月19日(水)までにご提出をお願いいたします。

健康診断を行う大切な理由があります。目的を知ってのぞみましょう。

- ①体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- ②病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- ③自分の体のことを知り、関心をもつきっかけにする
- ④より健康になるための課題(健康目標)に取り組む

