

# 保健だより 4月

今月の保健目標

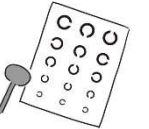
「自分の身体に関心を持つ」

令和6年4月10日

埼玉平成中学校 保健室



## 4月11日(木)は健康診断です!



本校では、健康診断の全ての項目を一度に実施します。詳しくは、先日お渡しした「定期健康診断のお知らせ」を読んでください。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。それぞれの検診にはどんな目的があるのかを改めて確認してください。今日は、早めに寝て、体調が万全の状態健康診断にのぞみましょう。検尿も忘れないでください。

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。埼玉平成中学校へようこそ! 2,3年生のみなさん、進級おめでとうございます。みなさんとまた会えて嬉しいです。保健だよりは、学校からのお願いや体や心の健康についてなどをお知らせするおたよりです。みなさんの成長に関することや元気に過ごすための大切な情報を分かりやすくお伝えしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします!

### 保健室は、どんなところ?

★ けがをした



★ 相談したい、話を聞いてほしい



★ ぐあいが悪くなった



★ からだやこころ、健康について知りたい



保健室が誰でも安心して利用できる場所になるように、みなさんのご協力をお願いします!!

#### これは保健室ではできません!

× 継続した手当て ×  
保健室でできるのは、一時的な「応急処置」です。翌日以降の継続した手当てではできませんので、必要な場合は医療機関を受診してください。



× 内服薬の提供 ×  
アレルギーや副作用などの事故防止のため、保健室では内服薬はあげられません。必要な人は、体質に合うものを各自で用意するようにしてください。



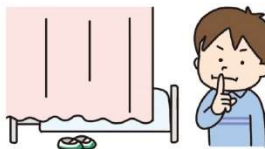
こんなときは保健室へ

おぼえてね! 保健室のやくそく

★ けがや病気で来たときはなるべく担任の先生に言う



★ 保健室の中ではさわがない・走らない



★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ ものを使う・かるときはひと声かけて



## 「健康診断」で何がわかるの?

<p><b>身体測定</b></p> <p>バランス良く成長できているか。 肥満や、やせはないか。</p>	<p><b>視力検査・眼科検診</b></p> <p>見えにくくなっていないか。 目の病気はないか。</p>
<p><b>耳鼻咽喉科検診</b></p> <p>聞こえにくくなっていないか。 耳・鼻・のどの病気はないか。</p>	<p><b>歯科健診</b></p> <p>むし歯や歯周病はないか。 歯並びやかみ合わせの状態はどうか。</p>
<p><b>運動器検診</b></p> <p>骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。</p>	<p><b>尿検査</b></p> <p>腎臓の病気や、糖尿病などはないか。</p>
<p><b>内科検診</b></p> <p>心臓や肺、皮膚などに異常はないか。 貧血はないか。 栄養状態に問題はありますか。</p>	<p><b>心電図検査</b></p> <p>心臓に病気や異常はないか。</p>