

ほけんだより 4月

令和7年4月10日 埼玉平成中学校 保健室



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るでしょう。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ると思います。新しい環境の中では、知らず知らずのうちに疲れがたまるものです。無理をせず、自分のペースで生活リズムをつかみ、元気に過ごしましょう！

4月11日(金)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、体調を万全の状態にして健康診断にのぞみましょう。検尿も忘れないでください！

身体計測

身長と体重をはかります

眼科

目の病気や異常がないか調べます

歯科

歯や歯肉、歯並び、かみ合わせ、あごの関節などに病気や異常がないか調べます

聴力

耳がよく聞こえているか調べます

内科

心臓や肺の音、栄養状態、皮膚、背骨や胸の骨の形などに異常がないか調べます

健康診断が はじまります

尿

腎臓病や糖尿病などの病気がないか調べます

運動器

骨、関節、筋肉などの運動器に異常や痛みがないか調べます

耳鼻咽喉科

耳・鼻・のどに病気や異常がないか調べます

視力

どれくらい見えているか調べます

心電図

心臓が規則正しく動いているかなどを調べます

保健室利用の ルール

〇×クイズ

次のクイズに〇か×かで答えてね。全問正解できるかな？

Q1



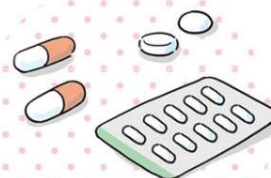
保健室では、ケガの救急処置を受けられる。

Q2



保健室では、心や体に関する悩み事の相談ができる。

Q3



保健室では、内服薬がもらえる。

Q4



救急処置を受けた後日も、処置をしてもらえる。

Q5



心や体に関する情報を学べる。

〇×クイズ Answer

A1

「すり傷・切り傷は流水で洗う」など、自分でできることをしてから、保健室に来てください。

A2

「保健室と関係ないかも…」ということでも大丈夫。まずは気軽に話してみてください。

A3

かぜ薬や胃腸薬なども渡せません。必要な薬は、各自で持参・管理してください。

A4

救急処置以降の治療は、医療機関を受診し、医師の指示に従ってください。

A5

わかりやすい本や雑誌を紹介します。ぜひ利用してください。

ルールを守って、みんなが快適に過ごせる保健室にしましょう！

- ☆ 入るとき、出るときにはあいさつを！
- ☆ 保健室には、担任の先生や教科の先生、保健委員に伝えてから来室しましょう。
- ☆ 保健室での休養は原則1時間です。
- ☆ 休んでいる人もいますので、静かにしましょう。
- ☆ 保健室のものをを使うときは、ひと声かけてください。また、借りたものは早めに返しましょう。

