

# ほけんだより 4月

平成30年4月9日 志木市立宗岡第二中学校保健室

## 健康診断が始まります！

4月から6月にかけて健康診断を行います。「毎年、毎年のくり返し…」なんて思わないでくださいね。健康診断は“自分がどのくらい成長したか、病気はしていないか”など、自分のからだをよく知って、もっと元気に過ごすためにはどうしたらよいかを考える大切なチャンスです。

○検診の前日は、髪を洗い、体を清潔にしましょう。

○校医さんの検診日に欠席しないようにしましょう。後日、個人で学校医さんのところで受けることになります。

○医師の治療や精密検査が必要な場合は、治療勧告書を渡しています。速やかに医師に相談し、治療しましょう。

日時	検査項目	対象学年	注意事項
10日(火)	身体測定 視力検査 聴力検査(3年のみ)	2、3年生	体育着を忘れずに！ ポニーテールは避けて下さい。
11日(水)	身体測定 視力検査 聴力検査	1年生	
13日(金) 13:30~	耳鼻科検診	全学年	耳垢を取ってくる。 鼻をかんでから受ける。
18日(水)	尿検査	全学年	26日予備日(今年度は予備日が離れています！お間違えなく！)
19日(火) 10:30頃~	眼科検診	全学年	

## 今年お世話になる 学校医の先生方です

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断の他にも、さまざまな健康サポートをしてくださいます。また、薬剤師の先生は、みなさんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをしてくださいます。

- 内科医** 莊光先生(志木ホームクリニック)
- 歯科医** 平岩先生(クレセント歯科クリニック)
- 耳鼻科医** 内田先生(内田耳鼻咽喉科)
- 眼科医** 清河先生(清河眼科)
- 薬剤師** 伊藤先生



新しい学期が始まりましたね。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。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートします、養護教諭の石原です！よろしくお願いします

### 来る前にひとこと

緊急以外は休み時間に利用しましょう。授業に遅れそうな場合は次の教科の先生に言ってから利用して下さい。突然になくなると先生やクラスメイトが心配します。



### ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさんでている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら保健室にきましよう。



### あいさつを忘れずに

入退室時はノックやあいさつをしましょう。

○年×組の△△です

ありがとうございました

失礼します



先生からのお願いです

## 保健室利用 マニュアル

### 継続的な処置はNG

休みの間のけがや、前にケガをしたところのガーゼの貼り替えなどは、家でしましょう。保健室で行うのは、その日の応急手当だけです。また、内服薬はだせません。



### 勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさん人が困ります。



### 使ったら元の位置へ

使ったものは、次に使う人のために元の場所にきちんと戻して下さい。保健室から借りたものを、使い終わったらその日のうちに返却をしてください。



### さわがない、休養は1日1時間まで

休んでいる人がいるときは静かにしましょう。また、保健室の休養は1時間を目安とし、回復しない場合は早退します。

