

ほけんだより 4月

令和6年4月18日
白鳳中学校 保健室



～忙しい中でも、自分のペースで～

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい1年がスタートしました。環境が変わり、緊張する場面も多く不安を抱えている人もいるかもしれませんが、少し勇気を出して、「笑顔」と「あいさつ」を意識してみましょう！

1年生は、新生活に期待やワクワク感で満たされている一方、初めての事や覚える事が多く、慌ただしい日々を送っていることでしょう。なるべく早く、今の環境にあった生活リズムを確立していけたらいいですね。2・3年生は、学年が上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていると思います。無理のないように、気負わずに過ごして下さい。

新しい環境は、思った以上に心身の疲れを呼びます。よく食べて、よく寝て…、自分のペースを見失わないようにして下さいね。



健康診断

自分の体や健康の状態を知る大切な機会です。関心を持って、積極的に受けましょう！

みなさんの健康を見守り、サポートして下さる先生方です。

自分のカラダにロックオン！

身体測定、視力・聴力検査	未検査、再検査実施中	全学年
心電図検査	4月26日(金)	1年生
歯科検診	5月9日(木)	全学年
内科検診 (結核検診、 運動器検診 を含みます。)	6月11日(火)	1年生
	6月13日(木)	1年生
	5月28日(火)	2年生
	5月30日(木)	2年生
	6月4日(火)	3年生
	6月6日(木)	3年生
尿検査	未定 (決まり次第お知らせします。)	全学年
色覚検査	2学期に実施予定	1年生希望者



学校医の先生を紹介します

増田 安政 先生 (学校医)
吉川 義朗 先生 (学校医)
福長 幹洋 先生 (学校歯科医)
三輪 勝彦 先生 (学校歯科医)
仁尾 馨 先生 (学校薬剤師)

養護教諭(保健室)の、北出 華倫 です！

みなさんが、笑顔で元気に学校生活を送れるよう、心と体の両面からサポートします。みなさんと色々な話ができるのを、楽しみにしています。気軽に話しかけてください。今年度もよろしくお祈りします！



◎具合が悪くなったときは、まず、職員室へ行きましょう

担任か学年担当の先生に申し出て、症状等を伝えましょう。保健室来室の際は、「保健室来室カード」に記入してもらい、それを持って保健室に来てください。

★こんな時は、直接保健室へ来てください！

- ・すぐに手当てが必要なケガ
- ・休み時間中に済ませることができる場合(授業に遅れないように)

保健室に先生がいないときは、すぐ職員室へ！

来る前は…

◎入室・退室時はあいさつをしましょう

保健室へ入るときは「失礼します」、退室するときは「失礼しました」とあいさつを心がけましょう。



◎保健室では静かにしましょう

ドアが閉まっているときは、ノックをして静かにドアを開けてください。大声で話をしたり、ふざけたりしないようにしましょう。具合の悪い人や他の人に対して、思いやりを持った行動を！

◎保健室での休養は、1時間程度とします

休養、経過観察をして、早退するか教室に戻れるかを判断します。

◎保健室には、飲み薬を準備していません

常備薬のある人は、各自準備しておいてください。緊急時に備えて、コンタクトレンズの備品、生理用品、マスク等も各自で準備しておきましょう。



◎使ったもの、借りたものは返却しましょう

◎家の人にも、保健室に行ったことを伝えましょう



来た後は…