

保健だより 4月号

平成30年 4月 6日 (金)

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2・3年生の皆さんは、進級おめでとうございます。あたたかい春の日差しやあざやかに咲く花が、新しい学校生活を彩っていますね。みなさん一人ひとりが毎日元気な笑顔で過ごせるように願っています。



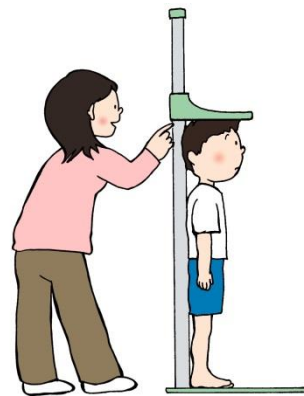
保健室はこんな時に利用しよう！



○ケガの手当をしたいとき



○体調不良のとき



○体について知りたいとき



○悩みや不安を話したいとき

保健室のルールとマナー

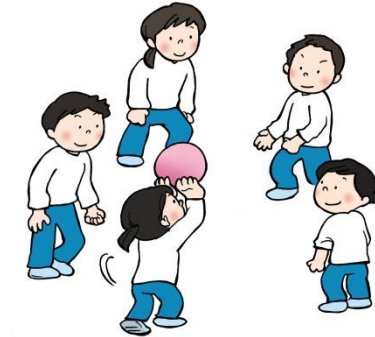
- ◇次の授業の教科担当の先生に伝えてから利用しましょう。
- ◇保健室に入るときは、クラスと名前を言いましょう。
- ◇ベッドで休んでいる人の迷惑にならないよう、静かにしましょう。
- ◇保健室にあるものは、勝手に使わない！ひと言かけてからにしましょう。

新生活のスタート… 生活習慣の基礎作りを！

これから、新しい環境で新しい仲間との、新しい生活が始まります。生活や環境の変化はストレスとなって、何となく疲れやすくなったり、気分が落ち込んだりと、体や心に影響を与えることがあります。無理なく快適に過ごすことができるよう、以下のことを意識しましょう。



① 楽しい食事でリラックス



② 適度な運動で気分転換！



③ 夜更かしせず、早めに布団に入る

保護者の方へ

スマホやゲームを使用する際の家庭でのルール作りのポイント

- ① 子どもに占有させない
(親が名義で購入したものを一定のルールや条件等を付けて子どもに“貸し出す”)
- ② 使用場所、時間を決める
- ③ 使用料金の上限を決めておく
(上回った場合、小遣いで捻出する等)
- ④ 書面に残し、見える場所に貼る
- ⑤ なるべく買う前にルールを決める
- ⑥ 大人が規範となる
- ⑦ 困ったときに相談できる環境を作る



スマホやゲームによる睡眠不足は、心や体の調子を崩す原因に。問題が起こる前にルールを作り、健康に影響のない使い方を！

保健行事予定

月	日	行事	対象者	服装・連絡
4月	11日(水)	発育測定 聴力・視力	全校生徒 (聴力1・3年生)	眼鏡・コンタクトレンズを使っている人は持参しましょう。
	24日(火)	内科検診	AB・1・2年生	男子:半袖体操着 女子:ジャージ
	26日(木)	歯科健診	AB・2・3年生	登校前に歯みがきをしましょう。
5月	8日(火)	内科検診	1・3年生	男子:半袖体操着 女子:ジャージ
	9日(水)	耳鼻科検診	1-1・1-2	前日までに耳そうじをしておきましょう。
	11日(金)	耳鼻科検診	1-3	
	14日(月)	尿検査	全校生徒	前日夜に採尿し、必ず朝のうちに提出すること。
	15日(火)	尿検査	14日未提出者	
	16日(水)	歯科健診	1年生	給食後に歯みがきをしましょう。

※日付未定・・・血液検査(1年生希望者)、心臓検診(1年生)

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 《内科医》 | 安達実樹先生 | 草場亮輔先生 |
| 《耳鼻科医》 | 龍見京良先生 | |
| 《歯科医》 | 吉田修先生 | 原島晃先生 |
| 《薬剤師》 | 芳川和輝先生 | |



提出書類

提出期限を確認し、忘れのないように注意!

- ◇結核健康診断問診票(2・3年生)・・・4月12日(木)まで
- ◇保健調査票(2・3年生)・・・4月12日(木)まで
- ◇スポーツ振興センター加入同意書(1年生)・・・4月17日(火)まで
- ◇耳鼻科検診問診票(1年生)・・・4月17日(火)まで
- ◇結核健康診断問診票(1年生)・・・4月17日(火)まで

保護者の方へ

色覚検査について

色覚(色の感じ方)は、味覚や嗅覚と同じように個人差があります。このため、色の違いがわかりにくく、情報を正確に受け取ることが難しい人がいます。色覚検査をしてみると、その結果が大多数の人とは明らかに異なっています。これらの人が医学的に「色覚異常」と診断されます。色覚異常といっても、色がわからないのではありません。異常の程度もそれぞれ異なりますが、日常生活にはほとんど支障のない程度であることが大半です。

しかし、将来の職上選択や日常生活に少なからず関わることなので、自分の色覚について知っておくことは大切なことです。学校での検査を希望される場合は、保健調査票に記入していただくか、保護者の方が直接学校までご連絡下さい。

色覚検査表を使います。
確定診断ではないので、異常の
疑いがある場合は眼科の受診
が必要です。



準備も大事!

健康診断

健康診断は、みなさんの体の病気・異常の有無や成長の様子をチェックする重要な行事です! さて、どんなことを準備すればいいのでしょうか?

★前日は…

・お風呂に入って体を清潔に



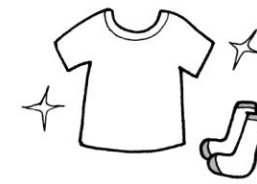
・耳そうじをしておく



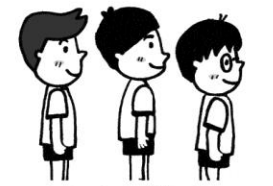
・手と足のツメを切っておく

・早めに寝てゆっくり休む

★当日は…

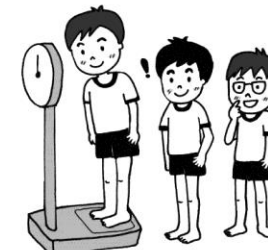


・清潔な衣服・肌着を着てくる



・きちんと整列して、静かに待つ

・検診を妨げない髪型に(とめる・結ぶ)



・前の人が受ける様子をよく見ておく

