

ほけんだより

松山中学校
保健室
H23. 4. 7
NO1



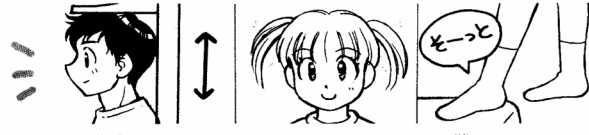

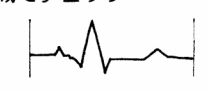
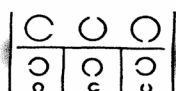







1節の目標

自分の体を知り、
計画的な生活を送ろう

検診は静かに並んで受けましょう。

自分の受診項目と日程を確認しておきましょう。

健康診断のお知らせ

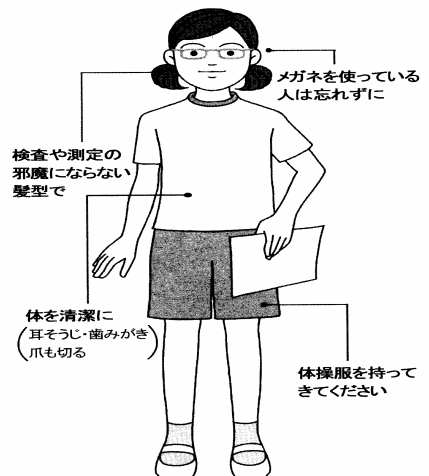
<p>4月 8日(金)</p> <p><input type="checkbox"/> 身体計測：バランスよく発育しているかをチェック</p>  <p>point ●あごを引き、背筋を伸ばします。 ●すばやく測るには、髪が長い人は、左右に束ねて。 静かにのるのがコツ。</p>	<p>4月8日(金)・22日(金)</p> <p><input type="checkbox"/> 内科検診 ：心臓や肺、背骨や皮膚の状態などを学校医がチェック</p>  <p>point ●診察のじやまにならないよう、静かに待ちましょう。</p>	<p>4月25日(金)</p> <p><input type="checkbox"/> 心電図検査 ：心臓の働きに異常がないかを機械でチェック</p>  <p>point ●ベッドに横になったら、深呼吸してリラックス。</p>	
<p>4月 8日(金)</p> <p><input type="checkbox"/> 視力測定 ：視力表であおよその視力をチェック</p>  <p>point ●目を細めないように。 ●メガネを忘れないで。</p>	<p>6月9日(木)</p> <p><input type="checkbox"/> 眼科検診 ：目の状態を学校医がチェック</p> 	<p>後日連絡</p> <p><input type="checkbox"/> 尿検査 ：腎臓病や糖尿病のおそれがないかをチェック</p>  <p>point ●朝起きて最初の尿をとります。</p>	<p>4月8日(金)・22日(金)</p> <p><input type="checkbox"/> 結核検診 ：結核の可能性がないかをX線簡接撮影でチェック</p>  <p>point ●撮影の間は息を止め、からだを動かさないように。</p>
<p>4月 8日(金)</p> <p><input type="checkbox"/> 聴力検査 ：オーディオメーターで聞こえの状態をチェック</p>  <p>point ●とてもデリケートな検査です。待っている間も、静かに。</p>	<p>5月19日(木)</p> <p><input type="checkbox"/> 耳鼻咽喉科検診 ：耳、鼻、のどの状態を学校医がチェック</p>  <p>point ●鼻をかんでおきましょう。</p>	<p>6月10日(金)</p> <p><input type="checkbox"/> 歯科検診 ：口の中の健康状態を学校歯科医がチェック</p>  <p>point ●検診前に歯をみがきましょう。</p>	<p>健康診断では、みなさんが健康で安全な毎日を過ごすために必要な検査や検診を行ないます。今の自分のからだの状態を知り、ますます元気に過ごす手がかりにしてください。</p> 

今年度お世話になる 学校医の先生です

健康診断の時には、
あいさつを忘れずに

- 内科 影沢 峯行 先生(影沢内科)
- 眼科 松澤 豪 先生(松澤眼科)
- 耳鼻咽喉科 本間 利美 先生(本間耳鼻科)
- 歯科 五十嵐正大 先生(五十嵐歯科診療所)
- 学校薬剤師 小池 正佳 先生(エビスヤ漢方薬局)

健康診断が始まります



貧血検査は五月十八日(水)です。
希望調べに記入の上、担任へ提出してください。

保健室利用ガイド

こんなとき、来てください

●ケガをしたとき



●からだのくあいが悪くなったとき



●からだについて知りたいとき



●相談したいことや悩みがあるとき



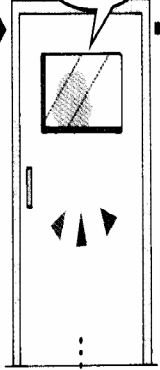
養護教諭の

渡邊美嘉 です。

1年間、みなさんが元気に過ごせるようお手伝いします。よろしくお祈りします。



失礼します。



●第1のルール●
いろいろな人が利用する部屋ですから、入るときには必ず声をかけてください。

●第2のルール●
本や備品を無断で持ち出さないこと。

●第3のルール●
約束の日時に来られなくなったときは、必ず連絡を。

ケガ・病気の時

症状

- いつから
- どの部分が
- どんふうに

(痛い/動かせない/出血/はれ・変形)
(頭痛/腹痛/めまい/下痢/だるい)

状況

- いつ
- 何をしていた

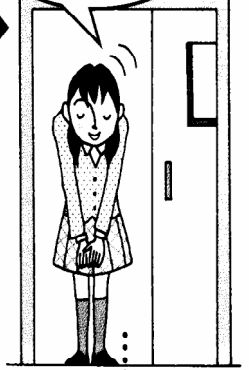


保健室は医療機関ではありません

- 応急手当や一時的な休養はできますが、ケガや病気の治療はできません。
- 内服薬を出すことはできません。



ありがとうございました。



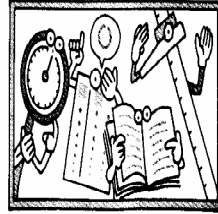
●第4のルール●
帰るときにも、一声かけてくださいね。

みんなが気持ちよく利用できる保健室にしましょう!



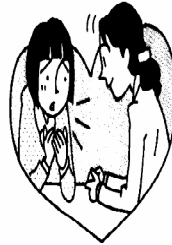
からだについて知りたいとき

- 身長計・体重計・座高計、視力表は、だれでも使えます。
- 健康に関する本や資料もあります。



相談したいとき

- 会議や出張で留守をすることもあるので、できれば前もって声をかけてください。
- 前もって日時を決めておくこともできます。



保護者の方へ保健室からのお願い

欠席・遅刻するとき



必ず朝のうちに(7時45分~8時10分まで)学校へ連絡してください。

電話 62-2107
有線

欠席理由がわからず、困ることがあります。

☆朝起きたときから具合が悪い場合は無理して登校せず、病院を受診するなどして、自宅で静養してください。

早退するとき

保健室で1~2時間休養しても体調が回復しないような場合は、早退させていただきます。その際は、担任を通して保護者の方に連絡をします。

登下校中・学校内においてけがをしたとき

日本スポーツ振興センターから、かかった医療費の一部を見舞金として受け取ることができますので、連絡して下さい。



保健室では静かに!



例年、PTA安全互助会に加入しています。家庭におけるけがで受傷から治療まで7日以上かかる場合に適用になります。(下校時や土日クラブ活動なども適用範囲内です)

家庭でけがをして受診した場合には学校までお知らせ下さい。

養護教諭 渡邊が担当しています。