

保健だより

4月

1年生



入学おめでとうございます。

1年生のみなさん、松任中学校によこそ！今までと違う環境、新しい人間関係の中で心と体の疲れが少しずつ出てくると思います。まずは早く寝る、そしてしっかり栄養をとることを心がけてください。保健室では、みなさんが一年間元気で健康に過ごせるようお手伝いしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

健康診断が始まります

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。
しっかりと自覚を持って受けてほしいと思います。

この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、
日々、健康的な生活を送れるよう心がけましょう。

< 1年生健康診断予定表 >

4月13日(月)	身体計測、視力・聴力検査
4月15日(水)	内科検診(たけのこ)
4月22日(水)	歯科検診(1・2H、たけのこ)
4月23日(木)	歯科検診(3～8H)
5月8日(金)	尿一次検査[回収]
5月11日(木)	心臓検診
5月20日(水)	内科検診(1～4H)
5月27日(水)	内科検診(5～8H)
5月29日(金)	尿一次二次混合検査
6月10日(水)	耳鼻科検診(1～4H)
6月11日(水)	眼科検診(症状がある人のみ)
6月16日(火)	尿二次検査
6月17日(水)	耳鼻科検診(5～8H)



検診結果のお知らせをもらったら、
早めに病院で
検査・治療を
受けましょう。

保護者の方へ

本日、保健室より以下6種類の書類を
配布しましたのでご確認ください。

①緊急連絡カード (別紙で説明あり)	提出締切： 4月8日(水)
②保健調査票 (別紙で説明あり)	提出締切： 4月9日(木)
③心臓検診調査票	
④スポーツ振興センタ ー災害共済給付制度 の加入について	
⑤学校感染症について	
⑥学校生活管理指導表 について	

保健室の利用のしかた

みんなが使う保健室。きまりを守って正しく気持ちよく使おう！



保健室は、健康診断や救急処置、体や心についての相談・保健指導などを受けるための場所です。

以下の利用のしかたを確認してください。

応急手当を受ける（けがをした）場合

- ★深い傷や出血が多い場合、顔や頭のけがの場合は、必ず保健室で手当を受けてください。保健室の先生がいない時は、職員室の先生に連絡してください。
- ★休日の部活動でけがをした場合は、顧問の先生の指示に従ってください。

身体の具合が悪い場合

具合が悪いときは、できるだけ休み時間中に保健室へ申し出ましょう。



休養時間は1時間を原則とします。



休養を希望する場合は、次の授業の先生に話してから来てください。

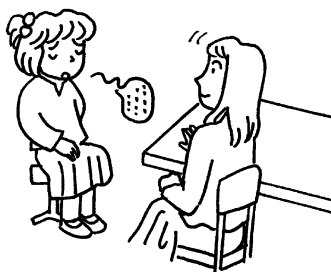


内服薬（飲み薬）をあげることはできません。



その他の場合

心や体に悩みや不安があるときは相談してください。



保健についての勉強や資料が欲しいときは聞きにきてください。



自分の身体の健康状態を知りたいとき、健診結果等を確認することができます。



保健委員の仕事や保健のことについて学校内で気がついたことがあったときは教えてください。



<どんな場合でも心がけて欲しいこと>

- ◆ 保健室に来た理由や自分の身体に起こっている状況を、自分の言葉で正しくはっきり言えるようにしましょう。
- ◆ 保健室にあるものは、勝手に使ってはいけません。使いたいものがあるときは、必ず断ってからにしましょう。
- ◆ いつ、具合の悪い人が寝ているかわかりません。静かに利用しましょう。

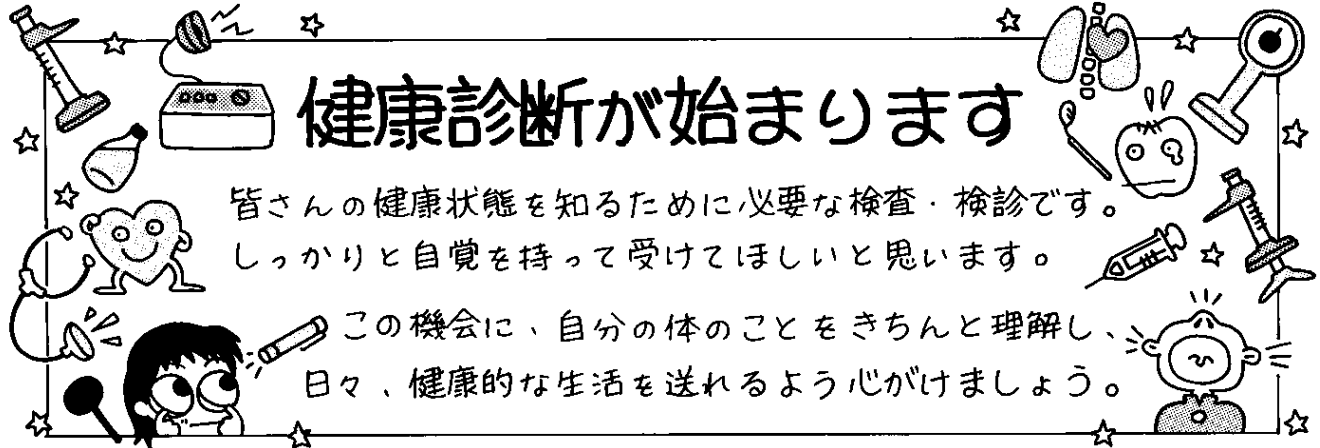
保健だより

4月

2・3年

進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。今までと違う環境、新しい人間関係の中で心と体の疲れが少しずつ出てくると思っています。まずは早く寝る、そしてしっかり栄養をとることを心がけてください。保健室では、みなさんが一年間元気で健康に過ごせるようお手伝いしていきます。どうぞよろしくお願いします。



健康診断が始まります

皆さんの健康状態を知るために必要な検査・検診です。
しっかりと自覚を持って受けてほしいと思います。

この機会に、自分の体のことをきちんと理解し、
日々、健康的な生活を送れるよう心がけましょう。

2・3年生の健康診断の予定です。

4月 9日(木) 発育測定	身長、体重、視力を測定します。3年生は聴力検査もあります。 メガネを使っている人は忘れずに持ってきてください。 裏面の発育測定の説明を各自でしっかり読んでおいてください。	
15日(水) 歯科検診	31~34H、21・22H	当日の朝、歯みがきをしてきましょう。
内科検診	35~37H、たけのこ	
16日(木) 歯科検診	35~37H、23~25H	
22日(水) 歯科検診	26~28H、たけのこ	
23日(木) 歯科検診	(欠席した人は検診できます)	
30日(木) 内科検診	31~34H、21・22H	
5月 7日(木) 内科検診	23~28H	
8日(金) 尿一次検査 [回収]		
29日(金) 尿一次二次混合検査 [回収]		
6月 11日(木) 眼科検診	保健調査票の眼科検診の項目で症状があった人が対象になります。	
16日(火) 尿二次検査 [回収]		

保護者の方へ

保健室より、お子さんに緊急連絡カード、保健調査票を渡し、提出していただいております。保護者の方が必要事項を記入され、緊急連絡カードは明日8日(水)まで、保健調査票は9日(木)までにご提出くださいますよう、ご協力お願いいたします。今年度もどうぞよろしくお願いします。

発育測定があります！

以下をよく読んで、スムーズに発育測定を受けましょう。

*検査場所

身体測定（身長・体重）・・・男子→調理室 女子→柔剣道場

視力検査・・・第1・2理科室 第1・2美術室

聴力検査・・・第1・2音楽室（2年生はありません）

*注意事項

- ・移動は、クラス別・男女別です。移動中や、各会場では静かにしましょう！
- ・服装は、掃除の時と同じです。身体計測時は裸足になりましょう。
- ・女子は、身長が正しく測れるように、頭の上で髪を結ばないようにしましょう。
- ・普段、メガネやコンタクトレンズを使っている人は、忘れずに持参きましょう。
- ・欠席者は後日、測定します。

*測定結果は“発育測定記録用紙”に書くので、検査会場に持参してください。

*測定に行く前に、「学年」・「組」・「番号」・「氏名」・「裸眼・メガネ・コンタクト欄の○」を書いておいてください。二つ折りにし、表紙と内側の両方に記入します。

～ 発育測定記録用紙 ～

表

発育測定記録用紙

年 組 番 氏名

いずれかに○を必ずつけてください！

メガネやコンタクトをつけていない人：裸眼

メガネをつけている人：メガネ

コンタクトレンズをつけている人：コンタクト

裏

視力【A・B・C・D】

いずれかに○を [裸眼・メガネ・コンタクト]

右	
左	

聴力【ノ・再】 *2年生はありません。

右	
左	

<4月>

身長	cm
体重	kg

<10月>

身長	cm
体重	kg

- ・聴力は、1・3年生のみ測ります。
- ・“再”の人は後日、再検査を行います。
- ・小さな音を聞いて、検査をします。会場周辺では静かに待ちましょう。

* <10月>の部分には記入しないでください。

*検査が終わったら、教室で必ず「発育測定記録用紙」を提出しましょう。



検診結果のお知らせをもらったら、早めに病院で
検査・治療を受けましょう。