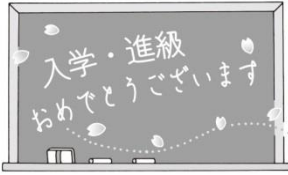


ほけんだより 4月

平成31年4月16日
光が丘第二中学校 保健室



始業式・入学式から早くも1週間経ちました。皆さん、新しい環境には慣れましたか？1年生は特に、小学校とは違う環境に戸惑うことが多いと思います。からだや心のことで何か不安があれば、いつでも保健室に相談に来てくださいね。

健康診断のお知らせ

明日から各健康診断が始まります。日程を確認し、事前の準備を忘れずにしてください。皆さんのからだを知るチャンスなので、積極的に取り組みましょう。

検査日	検査内容	対象学年	時間	備考
4/17 (水)	歯科	全学年	8:40~	必ず歯を磨いてきましょう。
4/18 (木)	内科	2学年	8:50~	該当学年はジャージ登校です。
4/25 (木)		1,3学年	8:50~	
4/19 (金)	身体計測	全学年	2~4 時間目	ジャージ登校です。メガネを使用している人は必ず持参しましょう。
4/19 (金)	心臓病 (心電図)	1学年	13:30~	2,3学年の該当者も実施します。
4/24 (水)	腎臓病 (尿検査)	全学年	朝回収	4/24に忘れてしまった人は、必ず5/14に提出してください。
5/14 (火)				
4/25 (木)	耳鼻科	全学年	13:10~	耳掃除をしておきましょう。
6/3 (月)	眼科	全学年	13:30~	コンタクト使用者は、健診時に申し出てください。



健康診断の目的は

健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。

自分の成長について知る

からだのバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。

自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。



お世話になる学校医の先生です



- 内科 加藤 貞明 先生
- 耳鼻科 大木 光義 先生
- 眼科 富満 賢木 先生
- 歯科 佐藤 和典 先生
- 薬剤師 尾崎 かをり 先生

「お願いします」「ありがとうございました」等のあいさつをし、しっかりし、きちんとした態度で健診を受けましょう！

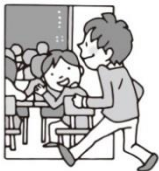


慣れない環境で のあなた

入学・進級おめでとうございます。
新しい学校や慣れないクラスで「毎日ドキドキする…」 「学校に行きたくないなあ」という人もいるのではないのでしょうか。

しかし、見方を変えると、今のこの経験は「将来を少し楽にするための練習」なのかもしれません。

これから先、みなさんが『知らない場所に飛び込んでいく』という経験はまだまだまだたくさんあります。進学や就職で知らない土地に行く、知らない人と話す…。将来、そういう場所で本当に困ってしまわないように、今から徐々に慣れていきましょう。



きっと1年後には「そんなこともあったなあ…」と笑って振り返ることができますよ。

保健室のルール

- 1 保健室の利用は、原則保健委員の付き添いのもと、休み時間とします。
- 2 入るときはノックをし、あいさつをしましょう。
- 3 具合の悪い人が休んでいることがあります。保健室の中や前では騒がないようにしましょう。
- 4 保健室で休養できるのは、原則1時間です。
- 5 テーピングやガーゼ交換などの継続した治療はできません。
- 6 無断で保健室に入ったり、薬品やベッドを使ったりしないでください。
- 7 保健室に先生がいないときは、職員室の先生に声をかけてください。



入室マナーもしっかり確認してください。一人一人がルールを守って、保健室を利用しましょう！

学校管理下でケガをしたとき 災害共済給付金 を利用できます

学校の管理下でケガをして受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すれば、災害共済給付をうけられます。

医療費の自己負担分の総額が、1,500円以上である

ことが要件です。専用の申請書類をお渡ししますので、治療を始めたら、すぐに保健室までお知らせください。



学校の管理下とは？

授業中、運動会、遠足、部活動、修学旅行、林間学校、水泳指導、休み時間、登下校中 など



光二中での生活も3年目となりました。今年も皆さんと一緒に学べることをとても嬉しく思います。皆さんが明るく元気に学校生活を送れるよう保健室から応援しています。

保護者の皆様、保健に関することやそれ以外のことでも、何か心配なことがございましたらいつでもご相談ください。お子様が安心して学校生活を送ることができるよう、サポートさせていただきます。

1年間、よろしくお願いいたします。