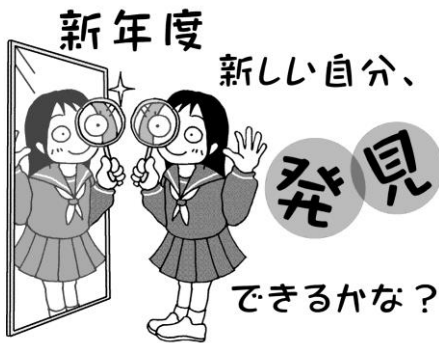


えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和3年4月6日



ご進級おめでとうございます。

新年度がスタートしました。気持ちも新たに目標を立てている人も多いことでしょう。元気に楽しく学校生活を送れるようにしたいですね。

4月は毎日が新しいことの連続で、緊張することも多く、意外と疲れやすい時期です。早寝早起きを心がけ、疲れをためないようにしましょう。

春休みモードから学校モードへ切り替え、エンジンをかけていきましょう！

4月の保健目標：自分の健康状態を知ろう！

☆☆☆☆健康診断が始まります！☆☆☆☆

自分の体の状態を知る大切な行事です。しっかりとした態度で臨みましょう。

月	日	曜	開始時間	検診	対象者	場所	備考
4	16	金	1:30	心臓検診	1年	図書閲覧室	「心臓病検診調査票」を回収
	22	木	1:30	耳鼻科検診	全学年	保健室	前日、耳掃除をしてくること
	27	火	2/3/4校時	身体計測	全学年	格技室等	ジャージ登校・詳しくは後日連絡
5	7	金	8:35	尿検査/1回目	全学年	保健室	保健委員が男女別に回収 容器は前日に配布
	13	木	8:45	歯科検診	全学年	保健室	朝の歯磨きを忘れないこと
	14	金	1:30	内科検診	全学年	保健室	「結核健診問診票」を回収 結核検診、四肢の状態も共に検診 脊柱側わん検診（1・3年のみ）
	19	水	8:35	尿検査/2回目	未提出者 該当生徒	保健室	保健委員が回収
	20	木	1:30	眼科検診	全学年	保健室	目をこすらないこと
6	2	火	8:35	尿検査/3回目	未提出者 該当生徒	保健室	該当生徒が保健室に提出する
10	29	木	1:30	貧血検査	1年 希望者	保健室	希望者のみ実施

◎◎22日(木)は耳鼻科健診です！◎◎

1年→2年→3年(クラス順)の順番です。(13:30開始予定)

◎校医の先生は大木先生(大木耳鼻咽喉科医院)です。

<受け方>

- ① 保健室前に男女別出席番号順に並ぶ。
- ② 保健室入り口で手指消毒を行う。
- ③ 検診がスムーズに行えるよう、前の人をよく見ておく。
- ④ 検診後は自分の学年の階の水道で手を洗い、教室に戻る。

★右耳・左耳・鼻・のどの4カ所をみてもらいます。

★耳鏡を使って、外耳の皮膚の状態や鼓膜を見ます。

★鼻のときは上を向いて、のどのときは大きく口を開けましょう。

★耳が髪で隠れてしまう場合は、耳にかけるか、ピンでとめて下さい。

こんな病気や異常が

見つかります！

じこう 耳垢：耳垢がかたまりになって耳の穴をふさいで

いる状態。放っておくと炎症を起こすこともあります。

アレルギー性鼻炎：空気中のホコリや花粉などに対してアレルギー反応を起こし、くしゃみや鼻水、鼻づまりをおこしたりする。



まいにち
みんなの学校生活、お手伝い



今年度より八坂中に異動してまいりました、養護教諭の平塚かおりです。一日も早く学校に慣れ、みなさんが楽しい学校生活を送ることができるようお手伝いをしていきます。よろしくお願いします。



△おうちの方へ△

.....保健関係の書類の記入をお願いします.....

進級にあたり、保健関係の書類の記入および見直しをお願いしています。特に、住所・緊急連絡先・携帯番号などの変更がある方は新しい連絡先をご記入ください。また、早退や病院受診の際に保護者の方への連絡が必要となります。必ず連絡のとれる場所をご記入ください。