(まけんだより) 令和6年4月16日 三次市立甲奴中学校 保健室



新学期が始まり一週間が経ちました。新しい環境に慣れてきま したか?新しい教室、新しい先生、新しいクラスの友達・・・。 春はたくさんの出会いがある季節です。もしかしたら,あなたの 人生を変えるようなとても素敵な出会いがあるかもしれないで すね!

新しい環境であるからこそ、忙しさや緊張から体や心の疲れが 出やすい時期です。また、疲れから、免疫力が下がっていると感

染症にかかりやすいので、睡眠・食事などの生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。 体も心も我慢しすぎないよう保健室を上手に利用してくださいね。

定期健康診断について

| 検診内容 | 日程 | 対象 | 検診医(校医) |
|-------|------------------|-----|---------------|
| 歯科検診 | 5月 15日(水) 13:30~ | 全学年 | 甲奴歯科診療所 土江先生 |
| 眼科検診 | 5月 23日(木) 14:00~ | 全学年 | 藤原眼科 藤原先生 |
| 内科検診 | 6月 12日(水) 13:35~ | 全学年 | 甲奴診療所 重岡先生 |
| 耳鼻科検診 | 6月 17日(月) 14:45~ | 全学年 | 市立三次中央病院 隅田先生 |
| 尿検査 | 日程が決まり次第お知らせします | 全学年 | 三次臨床検査センター |

※心電図検診(4/12)と身体測定・視力検査・聴力検査(4/16)は実施済みです。 (2年生は、身体測定の日に学年閉鎖をしていたので、日を改めて実施します。)

それぞれの検査の受け方や注意事項などは、各検診前に保健だよりを配布するので、 よく読んでくださいね。



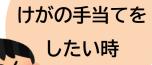
インフルエンザは冬に流行ると思いがちですが、まだまだ油断してはいけません。 本校でも、今週2学年が学年閉鎖しています。

基本的な感染症対策の**手洗い**や**換気、咳エチケット**をしっかり意識していこう そして, 新学期の疲れなどでも免疫力が下がります。

早寝・早起き・バランスの良い食事を心掛けて、免疫力をアップしよう。

こんな時は保健室へ来て≪ださり1

保健室は、誰でも利用できる『みんなの保健室』です。 みんなが気持ちよく利用できるように、ルールを守ってくださいね!



体調が悪い時



健康について 知りたい時・ 調べたい時

体や心の



相談したい

ことがある時・

心がしんどい時





保健室でのルール

- ①来室する時は、次の授業の先生に伝える。(授業中であれば、その授業の先生)
- ②緊急の場合以外(軽度なけが等)は、できるだけ休み時間を利用する。
- ③保健室での休養は、原則 1 時間までとする。(特別な事情がある場合を除く)
- ④内服薬は出せません。
- ⑤保健室内にある計測器具を使いたいときは、一声かける。

昨年度まで、忘れた人への体操服の貸し出しを行っていましたが、

今年度より、**忘れた人への体操服の貸し出しはなし**にします。

理由:本来、保健室にある予備の体操服は、持って来ていたけど何かの理由でその 体操服が使えなくなった場合に、貸すためにあります。ですが、昨年度までは体操 服忘れが多く、予備の数も少ないので、貸出でいっぱいになって本当に必要な人に 貸せない状態の日がありました。そのため、今後は忘れた人への貸出はなしにしま す。みなさんも忘れないように意識してください。ご協力よろしくお願いします。

★お願い★

保健室では、けがの応急手当を行います。学校外でのけがや継続するけがの手当 ては、ご家庭でお願いします。

保健室 小林の小話コーナー

甲奴中学校3年目になりました。養護教諭の小林由佳です。『心も体もホッとできる保健室』を目指 し、生徒のみなさんが健康で安心して学校生活が送れるよう、保健室からサポートしていきたいと思 っています。今年度もよろしくお願いします。

この『保健室 小林の小話コーナー』は、嬉しかったことやみんなに伝えたいこと、その日に思った ことなど、私のちょっとしたつぶやきを書いています。昨年度、生徒と話をしているときに「それ小 話コーナーに書いてあった!」のような会話になり、読んでくれているんだなぁ~と、とても嬉しく なりました。今読んでくれている、そこのあなた!ありがとう^^ 次号もお楽しみに~♪