

ほけんだより

令和6年4月16日
三次市立甲奴中学校
保健室

4月



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。

インフルエンザが流行っています！

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**をしっかりと意識していこう！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ください！

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！



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，持って来ていただ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では，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あ～と，とても嬉しかったです。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～！