

ほけんだより 4月

2017年4月11日

小川南中学校

保健室発行

今年は桜の開花が若干遅く、昨日の入学式に合わせたかのように満開になって今とてもきれいです。ご入学、ご進級おめでとうございます。先日の始業式そして昨日の入学式共に厳粛な雰囲気の中で式が行われました。みなさんの表情を見ると、誰もが新しい環境で頑張ろうという意気込みが感じられます。そして各教室から聞こえてくるみなさんの楽しそうな声。新しい校舎が活気づいています。今年も色々な場面でみなさんの活躍が見られると思うと私もワクワクしています。今年1年みんなで色々なことにチャレンジしていきましょう。そのためにはまず健康であることです。保健室はみなさんが健康に過ごせるお手伝いをします。体の調子が悪いとき、何か心配なことがある時、いつでも保健室を活用してください。今年度もどうぞよろしく願います。



4月の保健安全目標

- ・自分の健康状態を知ろう
- ・安全な登下校をしよう

健康診断 4月のスケジュール



- **4月13日(木) 体位測定・視力・聴力検査**
 - ・ 1・3年生は3時間目、2年生は4時間目に実施します。
 - ・ 体操服(半袖上下、長袖上下)で実施します。
 - ・ コンタクト・メガネをかけている人はそのまま測定します。
- **4月14日(金) 6時間目 避難訓練**
- **4月18日(火) 尿検査1次 全員**
- **19日(水) "**

日にちを間違えずに、登校したらすぐ提出してください。

- **4月21日(金) 歯科検診(2・3年) 8:40~**
朝食後にしっかりみがいてから検査を受けましょう。

保健調査票は4月19日(水)が締切です。内科検診の基礎資料となるものですので詳しく記入してください。



給食後の歯みがきについて

本校は給食後の歯みがきを全校生徒で取り組んでいます。給食後の歯みがきを続けた結果、歯周病やむし歯の予防に効果が上がっています。是非、今年度も全員で継続していきたいと思いますので、準備の方よろしく願います。全員「歯ブラシ」「コップ」「歯磨き粉(使いたい人)」を学校に持ってきておいてください。また、歯ブラシは時々新しいものと交換することをお勧めします。

学校生活における水分の補給について

本校では、1年を通して水筒による水分補給を許可しています。

- 使用目的： ① 運動時の水分補給のため
② 冬期のインフルエンザ予防を目的としたお茶うがいのためです。
- 持参方法： 水筒に入れて持ってくる。ペットボトルはダメです。
- 水筒の中身： 水またはお茶
夏の時期はスポーツドリンクの薄めたものも許可します。
時期が来たらお知らせします。
冬はお茶うがいを兼ねての水分補給とします。
- 使用方法： 休み時間や部活動の休憩時間のみです。
授業中や給食時間は禁止です。
水筒は、雑菌が繁殖しやすいのでご家庭で衛生面に気をつけてください。



小川南中学校の保健室は、みんなが気持ちよく利用できる保健室です。



- もし具合が悪くなって保健室に来室するときには教科担当の先生か担任の先生に話し、「健康状況連絡票」を持って来室してください。

- 体調が悪くて休養する時は、原則「1時間まで」と決まっています。それでも体調がすぐれない時は家庭に連絡を取り早退することとなります。
- 早退する時や緊急を要するけがをした場合、学校から保護者に連絡を入れます。緊急連絡先を担任に知らせておいてください。
- 保健室では基本的にのみ薬は出しません。理由は保健室が医療機関ではないので、お子さんの症状や体調に合わせた薬を出すことができないからです。もし必要な場合は家庭より持参してください。また友達同士で薬をあげたりもらったりしないようにしましょう。
- 保健室では継続的なけがの手当てはできません。ご家庭で治療してくださいね。
- みなさんの心の健康もサポートします。悩みがある時はどうぞ保健室の扉をノックしてください。

笑顔であいさつ



笑顔は最強のコミュニケーションツールです。

4月・5月は新しい環境に慣れたり新しい人間関係を築いたり・・・誰も緊張の連続で過ごしています。疲れやすい時期ですので睡眠時間の確保を心がけて過ごしましょう。そのためには時間を上手に使うことで早めに就寝できるようにすることが大切です。

また、「気の合う友達」を作る方法は何だと思いませんか？それは**笑顔であいさつすること**なんです。笑っていると自然に人が集まってきます。誰だって楽しいことが好きですからね。まず、笑顔で過ごさずわやかにあいさつしてみましょう。あいさつをきっかけに色々な話ができるチャンスをつかむことができると思います。笑顔でたくさんの友達を作りましょう。