

# ほろけだより4月

2018年4月12日

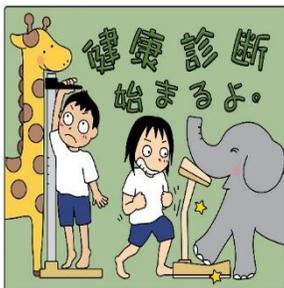
小川南中学校  
保健室発行

今年ソメイヨシノの桜の開花が早く、春休み中に満開を迎えてしまいました。でも今、校庭のボタン桜が見事に咲いてとてもきれいです。進級、ご入学おめでとうございます。昨日88名の新1年生が入学し、新しい小川南中学校の1年がスタートしました。今皆さんの顔を見ると、誰もがやる気に満ちた明るい表情をしています。今年もみんなで新しい事に挑戦し、飛躍の年にしていきましょう。皆さんの頑張りを心から応援しています。



## 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



4月 9日 (月) 2. 3年生 体位測定・視力・聴力検査

4月12日 (木) 1年生 体位測定・視力・聴力検査

- ・ 体乗服 (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19日 (木) 尿検査1次 全員

20日 (金) " "

27日 (金) " (予備日)

この3日間しか回収しませんのでご注意ください。

4月20日 (金) 歯科検診 (3年・2の1) 8:40~

朝食後にしっかりみかいてから検査を受けましょう。

4月24日 (火) 内科検診 (1年・2年女子) 13:30~

4月27日 (金) 内科検診 (3年・2年男子) 13:30~

保健調査票を事前に提出してください。4月18日 (水) が最終締切です。

保健調査票は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。



健康診断の結果、治療や精密検査が必要な人には個人的に通知しますので、できるだけ早く医療機関で治療を受けてください。そしてその結果は学校へお知らせください。

### 健康を支える 3つの基本

今年度もみんな健康で過ごそうね!



#### 1 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養・バランスのよい食事・適度な運動でつくれます。

#### 2 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがいです。生活リズムを整えからだの免疫を高めることも予防につながります。

#### 3 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。

# みんなの健康のお手伝い・・・保健室

本校の保健室は「誰でも、いつでも気持ちよく利用できる保健室」を目指しています。けがをしたとき、具合が悪いとき、心配事や相談があるとき、ルールを守って上手に利用してください。相談をしたいときは時間を決めてお話ししましょう。保健室は皆さんのことをいつでもサポートします。

## あいさつを忘れずに

入室時はノックやあいさつをしましょう。

〇年×組の△△です

ありがとうございます  
ございました

失礼します



## 来る前にひとこと

できれば、授業担当の先生や、周りの人に一言伝えてから、保健室に来てください。突然いなくなると、先生やクラスメートが心配します。



## ケガをしたら、これだけは

傷口に砂などの汚れがついている場合は水道で洗ってから、血がたくさん出ている場合はハンカチなどで傷口を押さえながら、保健室へ来てください。



## 使ったら元の位置へ

使ったものは、次に使う人のために元の場所にきちんと戻してください。保健室から借りたものも、使い終わったら返却をお願いします。



## 継続的な処置はNG

休みの間のケガや、前にケガをしたところのガゼの貼り替えなどは、お家でしてきてください。保健室で行うのは、応急手当だけです。



## 勝手にさわらない

応急手当の道具や測定器具などを使いたいときは、先生に声をかけてください。使い方を間違えて壊れたりすると、たくさんの方が困ります。



## さわがない

大きな声を出したりさわいだりするのはやめてください。体調が悪くて休んでいる人がつらい思いをしないように、配慮をお願いします。



## ご協力をお願いします



保健室には体操服の予備があります。何かの理由でよごしてしまったり着替えたいとき、体操服を忘れてしまったときなど貸し出しています。体操服は毎日着替えるので必需品です。できるだけ忘れないで学校に持ってくるように気をつけましょう。また、借りた体操服は洗濯して1週間以内に保健室まで返却に来てください。体操服の貸出し票に記入も忘れないでください。ご協力よろしくお願いします。

体操服忘れないようにしましょう。

## 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。小中学校で習慣化した給食後の歯みがきを、生涯自ら継続できるようにするためです。歯周病やむし歯の予防には、やはり歯みがきを継続することが一番です。是非、今年度も全員で継続していきましょう。新年度が始まりましたので準備をお願いします。「歯ブラシ」「コップ」「歯磨き粉」を学校に持ってきておいてください。また、歯ブラシは常に毛先がまっすぐなものを使えるよう時々交換することをお勧めします。



## 学校生活の中でケガをしたら、災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることが出来ます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。



総医療費が5,000円（自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円）以上が対象です。