

ほけんだより 4月

平成 23 年 4 月 8 日
村上市立神納中学校
保 健 室

入学、進級おめでとうございます。

今年も 1 年お世話になります養護教諭の本間菜美子です。みなさんの「こころ」と「からだ」の健康のサポートをしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひします。具合が悪いとき、ケガをしたとき、悩みがあるとき、からだやこころの健康について知りたいときなど、いつでも保健室に来てくださいね。



自分の健康状態を正しく知ろう

4~6 月は発育測定をはじめ、色々な健康診断が続きます。健康診断は、健康な状態で生活するために行うほか、自分の成長・発達を知りたいへんよい機会でもあります。あなたのからだは健康ですか？注意事項を守って健康診断を受けましょう。

< 発育測定・各検査の注意事項 >

- ◎ 事前調査票や検査結果は必ず家の人に見せる。
- ◎ 事前調査票はありのままを記入し、提出期限を守る。
- ◎ 検査の結果、治療や再検査が必要な場合は受診をすすめる用紙を渡すので、部活のない日を利用して、なるべく早く受診する。
- ◎ 「お願いします」「ありがとうございました」など、きちんとあいさつをするようにしましょう。

発育測定について

各健康診断の予定は裏面！

日 時	4 月 8 日 (金) 6 限
項 目	身長・体重・座高・視力
場 所	男子の身長・体重・座高 → 相談室 女子の身長・体重・座高 → 保健室 男子・女子の視力 → 1 年生と 2 年生の教室
順 序	1 年男子 : 視力 (1-1) → 身長、体重、座高測定 (相談室) 1 年女子 : 視力 (1-2) → 身長、体重、座高測定 (保健室) 2 年男子 : 身長、体重、座高測定 (相談室) → 視力 (1-1) 2 年女子 : 身長、体重、座高測定 (保健室) → 視力 (1-2) 3 年男子 : 視力 (2-1) → 身長、体重、座高測定 (相談室) 3 年女子 : 視力 (2 階学習室) → 身長、体重、座高測定 (保健室)



注意すること

- ・測定は担当の先生にしてもらい、健康記録カードに自分で記入する。
- ・どこの測定場所でも静かに行動する。
- ・身長・体重・座高は、靴と靴下を脱ぎ、背骨をまっすぐ伸ばす。
- ・体重は、半袖体操着、ハーフパンツで行う。
- ・めがねを持っている人は、忘れずに持ってくる。
- ・視力は **A・B・C・D** で記入する。



- A** : (1.0 以上) 勉強も運動も適している視力。
- B** : (0.9~0.7) 日常生活を反省し、視力低下を防ぐ生活を心がける。
- C** : (0.6~0.3) メガネをかけて視力を調整する必要があるか、眼科でみてもらう。
- D** : (0.2 以下) 日常生活でもめがねが必要。

保健室の利用の仕方

「こころ」と「からだ」がバランスよく成長し、学校生活が楽しく過ごせるように、一緒に考え、一緒に努力する保健室にしたいと思います。みなさんの保健室ですが、一人のためだけの保健室ではありません。他の人に迷惑をかけないように、きちんときまりを守って利用しましょう。

保健室来室前

休養したいときなどは、友達ではなく、**先生方に申し出てから保健室に来ましょう。**

- | | | | |
|---------------|---|--------------|---------|
| ・ 休み時間具合が悪いとき | → | 学級担任か次の授業の先生 | } に申し出る |
| ・ 授業中具合が悪いとき | → | 授業の先生 | |
| ・ 放課後具合が悪いとき | → | 学級担任か部活顧問の先生 | |

保健室に入室するとき

1. ノックをして「失礼します」と言って入る。
2. 用件を言う。(いつ、どこで、どこが、どうして、どうなった)
3. 利用者記録を記入する。

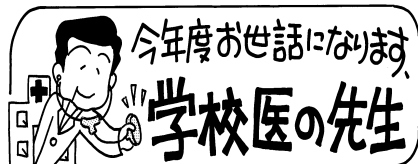
*原則として、付きそいが必要なのは一人で歩けない場合や重症の場合です。

保健室を退室するとき

1. 休養のためベッドを使用した場合は、使用後ふとんや毛布をたたむ。
2. 「失礼しました」と言って出る。

その他

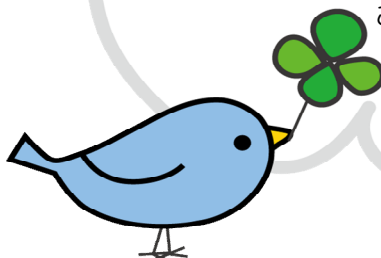
- 保健室での休養は原則 1 時間程度。
それでもよくなる場合は早退を考える。
- 保健室は、学校でのケガの応急処置をする場。
(家でケガをした場合は家で手当てをする。)
- 内服薬(頭痛や腹痛などを抑える飲み薬)は与えない。
- 保健室内にある薬品、物品などは勝手に使用しない。
- 養護教諭不在時は、教務室にいる先生に申し出る。
- 前日に早退や病院を受診した人は、登校後保健室にも報告する。



学校医：野沢 悟 先生
(村上市 有明) 66-5307
学校歯科医：藤原喜栄門先生
(村上市小口川) 56-6393
学校薬剤師：藤井 佳子先生
(村上市 南町) 50-7050

新しい年度が始まりました。今までと違った新しい環境の中、不安や緊張、期待など様々な思いが入り混じっているのではないのでしょうか。新しい環境に慣れるまでは、

こころもからだも疲れるものです。お家に帰ったらゆっくり休んで、早めに寝るようにしましょう。



清掃について

生活環境がきれいだとところにもからだにもよい影響があります。気持ちもいいですし、感染症などの病気の予防にもつながります。学校はみんなで大切に使うもの。みんなで協力して学校全体をきれいな状態にし、気持ちよく学校生活を送りましょう。

清掃の仕方（清掃場所によっても変わるので、ここでは掃く・拭くの基本について記載します。）

まずは、清掃を始める前に窓を開けましょう。

清掃の順番は、①掃く→②拭くです。

①掃く：

- ・自在ほうきで隅々まできれいに掃きます。
- ・自在ほうきで取りきれない隅のゴミはほうきで掃きます。
- ・机や椅子などの物がある場合は、動かして掃きましょう。

②拭く：

- ・モップで残っているほこりなどを拭き取ります。
- ・モップがけの後に、雑巾で水拭きをするととってもきれいになります。

特に、隅を拭くとよいです。

- トイレの清掃の仕方は違いますが、各トイレに清掃の仕方について掲示してあります。それに従って清掃するようにしてください。



反省会について

清掃が終了したら、担当の先生と一緒に反省会を行います。終わりをしっかりして、翌日の清掃につなげていきましょう。

<反省会の進め方> 進行・清掃点検カードの記入は班長が行います。

- ①担当の先生にきれいに清掃できたかチェックしてもらう
 - ・担当の先生が清掃場所にいない場合は、探しに行って来てもらう
- ②メンバー全員整列する
- ③始まりのあいさつ 「反省会を始めます。」
- ④清掃点検カードをもとに6項目確認
- ⑤個人の反省を確認
 - ・よかった点、改善すべき点など
 - ・メンバー全員なのか日替わりで話す人を変えるかは臨機応変に
- ⑥担当の先生の話をおきいて、確認のサインをもらう
- ⑦終わりのあいさつ 「反省会を終わります。お疲れ様でした。」



- 月ごとに清掃場所が変わるので、月のはじめに新しい清掃点検カードの用紙を保健室前までとりに来ててください。



清掃が終わったら
手洗も1・うがも1★

よろしくお願ひします！

健康診断の予定

実施日 学年	項目	持ち物・気をつけること
4月8日(金) 1・2・3年生	発育・視力測定 	★髪の毛の長い人は、1つ結びにしない。 ★身長と体重のバランスに注目！ ★めがねを忘れずに。 
4月12日(火) 1・2・3年生	尿検査 	★朝起きてすぐ、出始めから少し後の尿を取ります。 ★提出できない人は理由を申し出て。 
4月12～15日 1・2・3年生 (A以外の生徒)	視力再検査 	★めがねを忘れずに。 ★コンタクトレンズを使っている人は、申し出てください。 
4月19～22日 1・2・3年生	聴力検査 	★小さな音を聞くデリケートな検査です。静かに！ 
4月20日(水) 1・2・3年生	内科検診 	★聴診器で心臓などの音を聴くので静かに！ 
4月22日(金) 1・2・3年生	歯科検診 	★歯みがきを忘れずに。 
4月25日(月) 1年生	心臓検診 	★検査の前に、深呼吸してリラックス。 
6月1日(水) 1・2・3年生	耳鼻科検診 	★耳あかをとっておきましょう。 ★鼻をかんでおきましょう。 ★耳が見やすい髪型に。 
6月3日(金) 1・2・3年生	眼科検診 	★コンタクトレンズを使っている人は事前に申し出てください。 
6月21日(火) 1・2・3年生	貧血検査 	★採血後、腫れや痛みがある場合は保健室へ。 

7 つのまちがいがあつて



● 廊下の前 / 左から2番目の保護者の手 / 2列目・右から3番目の児童の髪飾り / 1列目・左から6番目の児童の手 / 1列目・右から6番目の児童の髪型 / カメラの三脚