向日葵

―太陽に向かって咲くあなた―

ほけんだより No.1
4月号（保健室の利用・健康診断日程）
球磨村立球磨中学校　保健室
文責　齋藤　亜葵

あたたかく、やわらかな陽ざしの中、色とりどりの花や新緑を見ていると、優しい気持ちになれるような気がします。この素敵な季節にみなさんと出会い、一緒にスタートできることをとても嬉しく感じています。今回は、保健室の利用の仕方と定期健康診断の日程、保健関係の提出物について書いています。おうちの人にも必ず見せるようにしてくださいね。

保健室はこんなところです!!



心・体の勉強
心や体の成長を知ることができます。身長計・体重計はもちろん、本もあります。

一時的な休養
体調不良のとき、１時間イスやベッドで休養し、次の授業にいくため体調を整えることができます。

ケガの救急処置
けがの応急手当を行います。「いつ」「どこで」「どんなふうに」ケガをしたのか、教えてください。

悩みごとの相談
からだの“気になること”など、もやもやすること、悩みがあるときは話を聞きます。

保健室利用のポイント

来室前にひとこと
授業担当の先生から来室カードを書いてもらいましょう。難しいときは、周囲の友だちに伝えてから来室しましょう。

あいさつ・礼儀を忘れずに
入退室時は、ノックや挨拶をしましょう。また、みんなが気持ちよく利用できるようにさわいだり、大声をだしたりしないようにしましょう。

継続的な処置はNG
保健室で行うのは、応急処置です。おうちに帰ってから、ガーゼのはりかえなどはしてきましょう。

「向日葵」では、返信コーナーを設けています。生徒のみなさん、保護者の方々からのメッセージをお待ちしております。健康に関して こんなことについて知りたい！などのリクエストもお待ちしております。
保健室前に、返信ボックスをおいています。そちらに入れてください。

勝手にさわらない
測定器など保健室の物を使いたいときは、先生に声をかけるようにしましょう。使い方を間違えて壊れたりするとたくさんの人が困ります。

保健室に内服薬はありません
アレルギーなど起こす可能性があるので、保健室に内服薬はおいていません。

＊「向日葵」返信コーナー（感想・要望等お待ちしております。）　（　）年（　）組　氏名（　　）

みなさんの「今」の健康状態を知るだけではなく「将来」にわたって健康にすごせるようその方法やポイントを学ぶ場です。

定期健康診断日程

ただ、検査を受けて終わり…ではなく、自分のからだの変化を受け止め、自分のからだを大切に思うきもちを育てる絶好のチャンスです。

学校でのこの定期健康診断は、法律で実施が義務づけられている大切な学校行事です。

実施日		検査項目	時間	校医・会社	対象
4月	15日(月)	身体計測	13:50		男子
	16日(火)				女子
		尿検査	朝回収	CIS	全員
	17日(水)	身体計測(予備日)	13:50		未計測者
	18日(木)	心電図検査	9:00	熊本県医師会	1年生
	19日(金)	眼科検診	13:30	執行先生(掛井眼科)	全員
	23日(火)	尿検査(二次)	朝回収	CIS	対象者
	25日(木)	内科検診	13:30	橋口先生(球磨村診療所)	1.3年生
5月	9日(木)				2年生
	22日(水)	耳鼻科検診	13:30	深水先生(深水耳鼻咽喉科)	全員
	28日(火)	歯科検診	13:30	瀬戸先生(瀬戸歯科)	1.3年生
	29日(水)				2年生

自己紹介 & ごあいさつ



ほけんだより「向日葵」によく登場するキャラたち。私と一緒に健康情報を発信していきます。

名前：球磨ゴロー
すみか：ほけんしつ



名前：＿＿＿＿
まだ、ありません！募集中です！
すみか：???
(最近ほけんしつにやってきた!)

球磨中3年目となりました。養護教諭のさいとうあきといいます。どうぞ、よろしくお願いします。みなさんが学校生活を健康なからだとこころで全力でたのしめるようにサポートしていきます。毎年、書いているのですが、みなさんにつけてほしい力が2つあります。

1つめ「自分の健康は自分で守ることができる力」

2つめ「きつい時、こまった時、悩んでいる時など周囲にHELPと言える力とそのHELPに気づける力」

この2つの力をつけるため様々な取組・サポートもしていきます。みなさんと出会えて、とっても幸せです。ありがとうございます。

保健室からの配付物について

全学年共通

No.1　保健調査・緊急連絡票（両面）

No.2　検診問診票（両面）
※耳鼻咽喉科・運動器検診

No.3　結核検診問診票

1年生のみ

No.4　日本スポーツ振興センター同意書

No.5　心臓検診問診票

提出期限：4月10日（水）

※保健連絡用ファイルに入れて提出してください。その際、保護者の確認印も忘れずにお願いします。前年度と変わっているところ(緊急連絡先など）があれば、朱書きで訂正されてください。

この、ほけんだより「向日葵」は、太陽に向かって咲く姿と、みなさんが夢や目標に向かっていく姿が似ているので、このタイトルをつけています。たまには下を向く向日葵、そんな日があってもいいと思います。あなたはあなたらしくいてほしいという願いもこめています。

あなたはあなたでいいんだよ！