

ほけんだより 4月

一宮市立
尾西第三中学校
令和6年4月9日

入学、進級おめでとうございます。保健室で勤務する養護教諭（平松）です。本校の教育目標である「やる気の三中 熱意をもって」をめざして、みなさんの心とからだのサポートに努めます。保健の重点目標は、「自分や友だちの命を大切にし、健康に生活するために考えて行動できる力を養う」です。具体的な手立てとして、生活習慣の指導とともに、薬物乱用防止教育や性の指導、熱中症・けがの予防指導に取り組みます。

また、居心地の良い学校生活になるように、みなさんの困りごとは、いっしょに考えていきます。ひとりで悩まずに教えてください。今年度も、よろしくお願いします。



健康診断が始まります

健康診断を通して、自分の体をよく知ることは自分自身を大切にすることにつながります。そして、どれだけ成長したかを知り、毎日の生活習慣を見直すなど、自分の健康について考える機会になります。何を調べるのか検査・検診の意味を考えながら受けましょう。

また、尿検査や内科検診では、提出物があります。お知らせをよく読み、忘れないように気をつけてください。

内科検診について

- ・男女別、番号順、体操服で検診を行います。ただし、側弯症などの疑いがある場合は、脱衣での検診が必要になる場合があります。
- ・欠席すると他学年の検診日に行きます。なるべく休まないようにしてください。

実施日	項目	対象者	持ち物・注意事項等
8日(月) ~11日(木)	視力検査	全学年	・この期間に、学級で実施します。 ※メガネのある人は、忘れずに持ってきてきましょう。
10日(水)	聴力検査	1・3年	・耳掃除をしておきましょう。
11日(木)	身体測定	全学年	・体操服登校 ※7組は14日(金)に実施
	歯科検診 9:00~	7組・3年 2の1・2の2	・ていねいに歯みがきをしてから、登校しましょう。
12日(金)	眼科検診 13:30~	1年生・2、3年保健 調査からの抽出者	・受診中の人は、検診の時に教えてください。
16日(火)	心電図検査 13:30~	1年生・2、3年事前 調査からの抽出者	・体操服登校 ※1年生時の未実施者も対象です。
18日(木)	歯科検診 9:00~	前回の未検査者 1年・2年3・4組	・ていねいに歯みがきをしてから、登校しましょう。
22日(月)	尿検査 1回目	全学年	・体調のすぐれない人(女子で生理の人)以外は、必ず提出しましょう。
23日(火)	耳鼻科検診 13:30~	保健調査からの 抽出者	・受診中の人は、検診の時に教えてください。



校医さんの 紹介です

検診の時は、「お願いします」、「ありがとうございます」と気持ちの良いあいさつをしましょう！

内科	井上内科クリニック
歯科	きたいま歯科 ハヤシ歯科クリニック
眼科	眼科やがさき医院
耳鼻咽喉科	本田耳鼻咽喉科
薬剤師	戸塚 薬局

4月の保健目標 早寝・早起き・朝食のリズムをつくりましょう！

小さな習慣で 三日坊主回さようなら



新学期、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないのでしょうか。でも、中には「最初ががんばっているけど、いつも三日坊主で終わる」という人もいませんか。

そんな人には
小さな習慣作りがオススメ

STEP 1 「なりたい自分」をイメージし、やるべきことを書き出す

例 憧れの学校に入学している自分 → 偏差値を10上げる

STEP 2 簡単にできることから始める

例 夕食後に問題集を10分だけ開く

STEP 3 記録する

例 できたらカレンダーに○をつける



続けるコツは、小さな達成感を毎日感じることにぜひチャレンジしてみてください。

保健室は、みなさんの元気を応援します

① 保健室に来るときは



担任または教科の先生に伝えます。先生が記した「保健室連絡

カード(黄色)」を持って、保健室に来てください。



入し

付き添いの人は、保健室の廊下までとします。

② 保健室での休養は

休養は、1時間までとします。体調が戻らず授業が受けられないときは保護者に早退の連絡をします。家でゆっくり休養しましょう。



③ 内服薬は出しません

保健室は医療機関ではないので、一人一人の症状や体質にあわせた薬を出すことができません。アレルギー反応等の問題に対応できないからです。

④ 外傷の処置はまず流水で

消毒薬の使用が、皮膚損傷面への刺激となり、回復を遅らせることがあります。まず、流水でよく洗うことを基本にしています。洗ってから来てください。



⑤ 打撲や捻挫は、冷却と安静

学校での打撲や捻挫の場合、まず冷却します。状態によっては湿布薬を使用しますが、かぶれたり赤く腫れたりすることがあります。アレルギーのある人は、処置を受ける時に教えてください。