

保健だより 4月

安城市立桜井中学校 保健室 R7.4.10 No.1

入学、進級おめでとうございます。

張り切って迎えた新年度、知らず知らずのうちに疲れがたまりがちです。そんな時は、とにかく夜は早く寝る！睡眠をしっかりと、疲れを解消しましょう。

健康診断がスタートします。自分の体の様子をしっかりと見つめる機会にしましょう。



健康診断が始まります

正確な検査になるように、問診票の提出や持ち物を忘れないようにしましょう。

項目	日にち	対象	注意事項
身体計測 (身長、体重 運動器チェック 視力、聴力)	4月10日(木)	2年生(2、3限)	・手足の爪を切ってくる。 ・夏の体操服で受ける。 ・眼鏡やコンタクトを使用している人は忘れずに持ってくる。
	11日(金)	3年生(2、3限)	
14日(月)	1年生(1、2限) IJK組は別日で実施		
※聴力は1、3年生のみ			
心電図検査	5月7日(水)	1年生(5、6限)	・夏の体操服で受ける。
血液検査	4月16日(水)	1年生希望者 (10:30~)	・夏の体操服で受ける。
尿検査	5月13日(火) 14日(水)	全校生徒 (13日に忘れた人は、 14日に提出する。)	・回収日に提出できなかった場合は、予備日(5/20、5/27)に提出する。
内科検診 (運動器校医検診)	4月23日(水) 30日(水) 5月14日(水)	3年生 2年生、IJK組 1年生	・夏の体操服で受ける。
歯科検診	6月12日(木)	全校生徒(8:30~)	・朝、丁寧に歯を磨く。
眼科検診	5月8日(木)	1年生(13:00~)	・前髪で目が隠れないようにする。

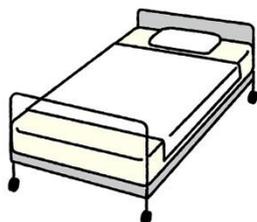
※健康診断において、特別な配慮が必要な場合は、担任または養護教諭に申し出てください。

／ こんなき、気軽に利用してください ／

保健室の機能と役割について



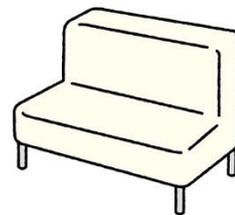
ケガをしたときの救急処置。継続的なケガの処置はできません。



具合が悪いときの一時的な休養。長引く時は早退になります。



健康のことを学べる。体や心についての本や資料もあります。



体のこと、心のこと、悩みや心配ごとがあったら相談できます。

- ① なるべく放課中に、利用しましょう。
- ② 保健室での休養は、原則1時間までです。
- ③ 保健室では痛み止めや目薬などの医薬品は使用しません。



それからだや心の SOS です

みなさんは、保健室は「けがの救急処置をしてくれるところ」ということを知っていると思います。でも、からだの不調はけがだけではありません。痛いところがあったり元気がなかったりするも、からだや心が SOS を出している証拠です。養護教諭の先生は、みなさんの SOS をキャッチして、からだや心の不調に対応したり話を聞いたりします。つらいときは保健室に来てください。



お知らせ

保健だよりの紙面による配布は、今月号をもって終了します。
保健だより5月号からは、データによる配布を行う予定です。
配布場所は、桜井中学校 Teams の生徒連絡・配布用チャンネルと、
[安城市立桜井中学校ホームページ \(https://swa.anjo.ed.jp/anjo27\)](https://swa.anjo.ed.jp/anjo27) です。