

# 保健だより 4月

安城市立桜井中学校 保健室 R8.4.9 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
<b>身体計測</b> (身長、体重 運動器チェック 視力、聴力)	4月10日(金)	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。 (今年度は、裸眼視力も測定します)
	13日(月)	3年生(2、3限)	
14日(火)	1年生(1、2限) IJKL組は別日で実施		
	※聴力は1、3年生のみ		
<b>心電図検査</b>	4月21日(火)	1年生(5、6限)	・夏の体操服で受ける。 
<b>血液検査</b>	4月30日(木)	1年生希望者 (10:20~)	・夏の体操服で受ける。
<b>尿検査</b>	4月30日(木) 5月1日(金)	全校生徒 (30日に忘れた人は、1日に提出する。)	・回収日に提出できなかった場合は、予備日(5/12、5/19)に提出する。
<b>内科検診</b> (運動器校医検診)	4月15日(水) 28日(火) 5月1日(金)	3年生、IJKL組 2年生 1年生	・夏の体操服で受ける。
<b>歯科検診</b>	4月16日(木)	全校生徒(8:30~)	・朝、丁寧に歯を磨く。 ・歯ブラシを持ってくる。

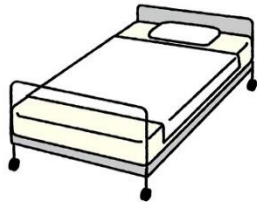
※健康診断において、特別な配慮が必要な場合は、担任または養護教諭に申し出てください。

／ こんなとき、気軽に利用してください ／

## 保健室の機能と役割について



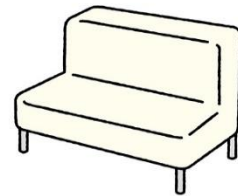
ケガをしたときの救急処置。継続的なケガの処置はできません。



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。

相談



気軽に相談  
しに来てね

## スクールライフノートで行う、心と体の健康観察

今年度も、朝の健康観察をスクールライフノートで実施します。

スクールライフノートでは、①心の天気（心の健康状態） ②検温記録（体の健康状態）

③悩み事相談の機能を使って、心と体の健康状態について、自分自身や先生たちと一緒に考えていきます。

### 実施手順

#### 1 スクールライフノートにログインする

○ タブレットの充電は毎日確認しよう

#### 2 心の天気を選ぶ

○ 今の気持ちに一番近い天気を選ぼう

#### 3 検温の記録を入力する



先生に相談したい時に利用します



体温・睡眠・朝ご飯について毎日記録することで、心身の健康管理に生かそう

当てはまる項目があればチェックしよう

今年度も保健だよりは、5月号からデータによる配布を行う予定です。

配付場所は、桜井中学校 Teams の生徒連絡・配付用チャンネルと、

[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。