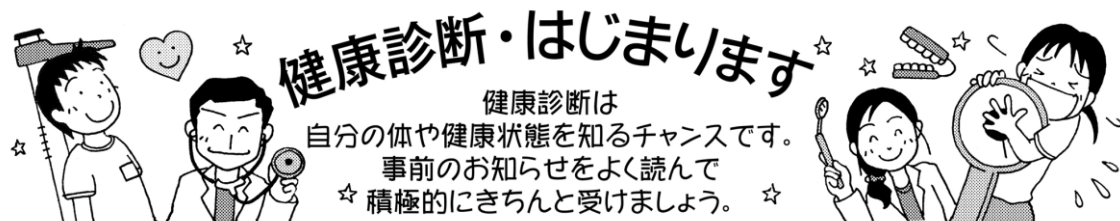


保健だより4月

伊達中学校 保健室 令和5年4月6日 No.1



月	日	曜	項目	学年	時間	場所	備考
4	7	金	身体測定	3年	1・2校時	各学年 フロア	運動着・めがねを忘れずに。 聴力は1・3年のみ。
	10	月	視力	2年	1・2校時		
	10	月	聴力	1年	3・4校時		
	20	木	歯科検診	3年	9:30～	保健室	朝の歯磨き丁寧に
	27	木	歯科検診	2年	9:30～	保健室	朝の歯磨き丁寧に
5	1	月	心電図 貧血検査	1年 全学年	8:30～	保健室 生徒会室	運動着を忘れずに
	8	月	内科検診	3年	13:30～	保健室	運動着を忘れずに
	11	木	歯科検診	1年	9:30～	保健室	朝の歯磨き丁寧に
	22	月	内科検診	2年	13:30～	保健室	運動着を忘れずに
	23	火	内科検診	1年	13:30～	保健室	運動着を忘れずに
	24	水	甲状腺検査	全学年	8:30～	多目的	該当者
6	13	火	尿検査	全学年	朝提出	保健室	前日容器配付します

異常があった場合やもう一度検査をした方がよい場合には、通知を出します。異常なしの場合には、通知は出しません。通知をもらった場合には、速やかに受診をするようにしてください。なお、歯科検診について全員に結果をお知らせします。

本日保健関係の書類も配付しました。必要事項を記入して、担任に提出してください。書きにくい内容等があった場合には、直接担任または保健室にご連絡ください。



学校医の先生を
ご紹介します

学 校 医 佐藤喜三郎先生
(ミツバチ痛みと眠りのクリニック)
学校歯科医 鈴木 松吉先生
(鈴木歯科医院)
学校薬剤師 濱田 陽子先生
(芍薬堂)
健康診断等でお世話になります。

保健室の利用について

- 1 まず、担任の先生、または教科の先生に保健室を利用したいことをお話しします。
- 2 職員室へ行き、学年の先生から、保健室利用カードを受け取ってください。
- 3 カードを持って、保健室に来てください。
- 4 保健室では、どこが、どのように具合が悪いのかはっきり伝えてください。
- 5 保健室で休養できるのは、原則1時間です。1時間様子を見てもよくなる時は、おうちの人に迎えにきてもらうようになります。

体調が悪い時、けがをした時の来室はもちろんのこと、体や健康のことについて聞きたいことがある時、悩みごとがある時、元気がない時・・・など困ったことがあったときに声をかけてください。一緒に解決方法を考えましょう。



○けがをしたときは○

学校にいるときや登下校中にけがをして病院等で治療を受けたときは、日本スポーツ振興センターの保険診療範囲内で治療費の請求ができます。家にいるときにけがをして治療を受けたときは、状況によってPTA安全互助会の手続きをすると見舞金が支給されます。

※ けがをして治療を受けた場合は、けがをした場所にかかわらず、担任へお知らせください。状況に合わせて手続きいたします。

新学期疲れにご注意！



1年生も2・3年生も緊張して始まった新学期。気温も一定せず、暑い日もあったり寒い日もあったり。時間を上手に使って早めに布団に入り、ぐっすりといよい睡眠がとれると、身体も心もリフレッシュします。眠る直前までスマホ・タブレット、ゲームの画面を見ていたりブルーライトの影響でよい睡眠がとれないといわれています。スムーズなスタートを切るためにも十分な睡眠がとれるように工夫しましょう。

3年生は、この週末はしっかり休養をとり、来週の修学旅行に備えてくださいね。