

今月の目標 もくひょう 自分のからだを知ろう

ご入学ご進級おめでとうございます。
春の花がさきそろい、新しい学年がはじまりました。
どの顔もかがやいているようですね。
この1年、元気でたのしく勉強や運動にはげみましょう。



保健室ってどんなところ？

- * かる軽いケガの手当をします
- * どうしても、からだがいんどいときは少し休ませてもらえます。
- * なやからだの事で悩んだりわからないことがあったら相談そうだんにのります。
- * やつきよく薬局ではないのでクスリはありません。

みんなが元気に生きていく力を養やしなうことをいつも考えています。

●薬品・備品を

勝手にさわらない
養護教諭の許可を得て
さわってください。



●なるべく

休み時間中に
授業中に入室する
時は、教科担任の
先生に申し出て。



●大きな声で

さわがない
体調が悪くて
休養している
人もいます。



守ってください

保健室でのルール

* 入るときは「失礼します」、出るときは「ありがとうございました」を忘れないでね！。

自分のからだを知ろう！

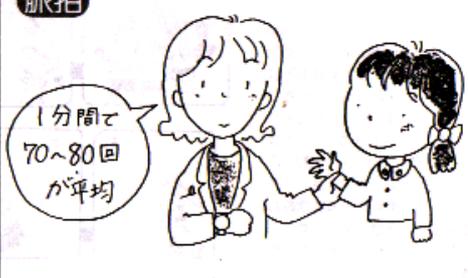
自分のからだをいつも健康な状態けんこう じょうたいにしておくためには、自分のからだのデータを良く知っておくことが大切です。そのために4月、5月に健康診断けんこうしんだんがあります。

体温



体温は季節や日によって変化します。夏は冬よりも高く、1日のうちでは朝は低く、午後に高くなります。また、平熱は、36.5°と一般にいられていますが、これも人によって違います。自分の平熱を知っておきましょう。

脈拍



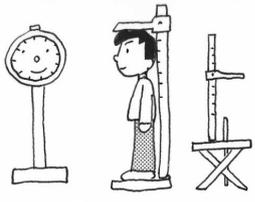
脈拍とは、心臓が1分間に血液を全身に押し出す回数かいまうのことです。(手首を軽くにぎると、ドクドクと感じるアレです) 中高生の平均は1分間で70~80回。激しい運動したあとは回数は増えます。一度はかってみてください。



健康診断がはじまります！ おもにこんな検査をします

身体計測

身長、体重、座高を測ります。



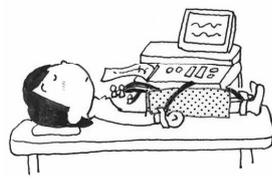
耳鼻科検診

耳、鼻、のどに病気や異常がないか調べます。



心電図検査

心臓に異常がないかを調べます。



尿検査

腎臓などに病気がないか調べます。忘れずに！



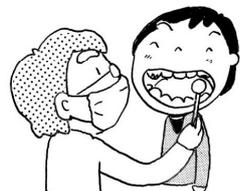
聴力検査

音を聞く力（聴力）がどれくらいか調べます。



歯科検診

むし歯や歯ぐき、かみあわせなどを調べます。



内科検診

心臓・肺のようすや皮ふ・骨、栄養状態などを調べます。



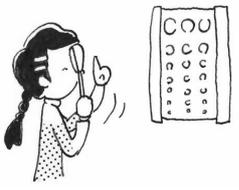
ぎょう虫卵検査

ぎょう虫が腸の中に入っているかを調べます。



視力検査

ものを見る力（視力）がどれくらいか調べます。



眼科検診

目に病気や異常がないか調べます。



今月の予定

月 日 ()

月 日 ()

月 日 ()

月 日 ()

健康診断の日程

| | | |
|-------|------------|-------------------|
| 身体測定 | 4 / 11 | 通高部 |
| | 4 / 12 | 病弱部 |
| 尿検査 | 4 / 17, 18 | 通高部 |
| ぎょう虫 | 4 / 17, 18 | 全学部 |
| 血液検査 | 4 / 27 | 通高部 |
| レントゲン | 4 / 17 | 通高部 1年 |
| 歯科 | 4 / 24 | 通高2, 3年 重心、病弱部 |
| 整形 | 4 / 26 | 通高 |
| 心電図 | 5 / 16 | 通高、病弱部 1年 |
| 検尿 2次 | 4 / 27 | 1次異常の者 |
| 内科 | 5 / 14 | 通高部 1年 |
| 歯科 | 5 / 8 | 通高部 1年 |
| 内科 | 5 / 28 | 通高部 2, 3年 |
| 眼科 | 5 / 31 | 全学部 |
| 耳鼻科 | 6 / 20 | 全学部 |

自分の予定をいれてね。

健康診断終了後、病院受診の必要な人に結果通知をお渡しします。なるべく早いうちに受診してくださいね。

結果通知をもらわなかった人は異常がなかったということなのでよろしくおねがいします。
1学期終了時には全員に結果をお知らせします。



はやねはやおき
早寝早起きして1日の疲れを残さないようにしましょうね！