

ひだまり

平成30年5月7日
何北中学校
保健室

新学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。新しい学年、学校には慣れましたか？
ちょっと疲れたかなという人は、連休でリフレッシュできたでしょうか。
日中の暑さも日を追うごとに厳しくなり、疲れがたまりやすくなります。適度に
休養をとり、体調管理に気をつけて学校生活を送りましょう。

★5月の保健目標★
自分の健康状態を知り、
病気の早期治療をしよう。



～5月・6月の保健行事

日時	検査項目	対象者	準備する物
5月11日(金)	耳鼻科検診	全学年	耳掃除をしておく。
5月21日(月)	眼科検診	全学年	自分の視力を覚えておく。 (先生に聞かれる場合があります。)
5月25日(金)	内科・結核 運動器検診	全学年	8日から11日までに問診票を 提出する。
5月31日(木)	検尿一次	全学年	前日に容器等を持って帰る。
6月5日(火)	心臓検診	1年	心臓検診問診票 (事前に配布し て、回収します。) 何北Tシャツ・ハーフパンツ
6月27日(水)	歯科検診	全学年	歯ブラシを持ってきて給食後、 しっかり歯を磨く。

お世話になる先生方

内科 白波瀬 均 先生
歯科 渡辺 匡規 先生
眼科 佐野 裕志 先生
耳鼻科 星谷 勤 先生
薬剤師 鮫島 佳子 先生

よろしくお願ひします



お医者さんが
来てくださる検査が
たくさんあります。
あはつやお礼
をしっかりと伝える
何北中生であつて
ください。

健康診断で
何か異常が
見つけた人は...

医の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにして
お付けしますので、必ず見せま
うにしましょう。)

早めに病室へ行って、
検査・治療を受けましょう。

慣れてきたころが危ない!

チェックをしてみよう。

⚠️「ケガ」に注意!! ⚠️

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中にな
っていませんか?
- 道路でぶさけていま
せんか?
- 自転車で並列走行し
ていませんか?



▼▼部活動のとき▼▼

- しっかり準備運動を
していますか?
- 十分に休養をとつて
いますか?
- ひざ・腰・肘・足首
などに違和感や痛みは
ありませんか?



⚠️「からだ」に注意!! ⚠️

▼▼生活リズムが乱れていませんか▼▼

- 毎日、きちんと朝ごはん
を食べていますか?
- 夜遅くまで起きているこ
とはありませんか?
- だらだらと間食をしてい
ませんか?



▼▼疲れがたまっていますか▼▼

- 夜、ぐっすりとお眠れて
いますか?
- 朝、気分よくスッキリ
と目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、
集中力が低下していま
せんか?



⚠️「言葉」に注意!! ⚠️

▼▼友達に対して▼▼

- 相手の気持ちを考えず
に、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を
投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、
素直に謝っていますか?



▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつを
していますか?
- 言葉づかいが乱暴に
なっていますか?
- はっきりとした返事
ができていますか?



最近の

保健室

4月に体調不良で来室した生徒に多く
見られた共通点は**睡眠不足**でした。
保健室のベッドに入るほどバタ〜グ〜
と眠ってしまう人、なかなか起きられない
よほど疲れているのかとあ...と思いつつ
肝心の授業を休んでしまうのはもったいないので
早めに布団に入り、ゆ〜くり体を休めましょう。