

# ほげんだより

令和 6 年 4 月

福知山高校附属中学校 保健室

【新年度スタート号】

## ご入学

おめでとうございます

新入生のみなさん、いよいよ附属中での学校生活がスタートしますね。

新しい環境・友達・勉強・通学など不安や緊張もあるかと思います。『自分らしさ』を発揮できるよう、『焦らず』『ゆっくり』『少しずつ』慣れていってくださいね。

みなさんが、体も心も健康で元気に学校生活を送ることができるように、保健室ではサポートしていきたいと思います。

1年間どうぞよろしくお願いいたします！

## 生活リズムを整えましょう

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

### 早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

### 朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

### うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

## 保健室は、どんなところ？

こんなときは保健室へ

★ けがをした



★ 相談したい、話を聞いてほしい



★ ぐあいが悪くなった



★ からだやこころ、健康について知りたい



おぼえてね！保健室のやくそく

★ けがや病気で来るときはなるべく担任の先生に言う



★ 保健室の中ではさわがない・走らない



★ 「どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える



★ ものを使う・かるときはひと声かけて



## 保健室の教員紹介

(保健部長・高)

(養護教諭・高)

(保健体育・高)

(養護教諭・中)

中学生と高校生が同じ保健室を利用するため、養護教諭以外に2名の先生がいます。

4名の先生でみなさんの健康・安全をサポートしていきます。

よろしくお願いします。

## 保健室で『できないこと』とは？

✕ 長い時間の休よう

保健室で休むことができるのは短い時間だけ。教室にもどることがむずかしいときは、おうちの人のおむかえで「そうたい」になります。



✕ つづけての手当て

保健室で受けられるのは「おうきゅうしょち」。その後のちりようは病院に行き受診し、お医者さんの指示にしたがいましょう。



✕ のみ薬をもらう

かぜ薬やげりどめなどもNGです。毎日のんでいるなど、必要な薬がある場合はそれぞれで持ってくるようにしてください。



# 健康診断 ～何を調べる？目的は？

- **身体計測**…身長・体重、成長の様子はどうか
- **内科**…心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか
- **運動器**…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- **歯科**…歯やあご、歯肉（歯ぐき）に異常や病気がないか
- **耳鼻科**…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- **眼科**…目や目の周囲に異常や病気がないか
- **視力**…目がどのくらい見えているか
- **聴力**…耳がどのくらい聞こえているか
- **結核**…「結核」という病気の疑いがないか
- **尿**…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか



内科：先生  
 歯科：先生  
 耳鼻科：先生  
 眼科：先生  
 薬剤師：先生



そして、健康診断の主な目的は「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」「体に異常や病気がないかどうか調べる」とともに、「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受けとめ、考えていってほしいと思います。

## 健康診断を正しく受けるために



- ☑ 歯みがきをていねいにしておく
- ☑ 爪を切っておく
- ☑ メガネやコンタクトレンズを忘れないように
- ☑ 決められた服装があれば忘れずに
- ☑ 耳そうじをしておく（傷つけないように注意）

## 健康診断の日程

| 日        | 時      | 検診名         |
|----------|--------|-------------|
| 4月17日（水） | 12：55  | 一斉測定 全学年    |
| 4月22日（月） | 8：45～  | 心臓検診 中1     |
| 4月25日（木） | 8：00～  | 検尿 全学年      |
| 5月1日（水）  | 13：15～ | 眼科検診 全学年    |
| 5月7日（火）  | 13：15～ | 歯科検診 全学年    |
| 5月9日（木）  | 14：15～ | 内科検診        |
| 5月16日（木） | 13：15～ | 心臓検診2次対象者のみ |
| 6月7日（金）  | 13：15～ | 耳鼻科検診 中1    |

## スクールカウンセラーの先生の紹介

本校には、スクールカウンセラーの丸屋先生が週1回程度来られ、みなさんの相談にのってくださいます。

中学生の時期は心も身体も大きく成長する時期です。その中で悩んだり、不安に思ったり、イライラしたりすることがあるかもしれません。そんな時にぜひ気軽に利用してみてください。秘密は厳守します。

生徒のみなさん、保護者の方もお話できます。保健室で予約を受け付けています。お待ちしております。

4月の来校日

15日（月） 16：30～18：30

18日（木） 25日（木） 10：45～18：30

## 保護者の方へ



ご入学おめでとうございます。

新学期から保健関係の書類を提出いただきありがとうございました。未記入や訂正いただきたい場合は返却をさせていただきますのでご承知ください。

また、『心臓検診調査票』を配布しました。必要事項をご記入いただき、保健用封筒に入れて4月15日（月）までにご提出をお願いいたします。

1年間、よろしくお願いいたします！