

# 保健だより No. 1

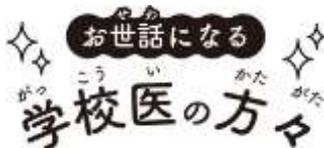


令和7年4月11日  
西ノ岡中学校  
保健室



入学、進級おめでとうございます。新しい春にワクワクしている人もいれば、不安や心配を抱えている人もいます。中学校時代は、からだと心が大きく成長する素晴らしい時期です。色々なことで戸惑い、悩むかもしれませんが、それを乗り越えることで成長していきます。みなさんが楽しく安心して学校生活を送ることができるよう保健室から支援をしていきます。

さて、これからたくさんの健康診断が始まります。実施にあたっては事前に、健康診断の目的や受け方などお知らせを配布します。心配な人は事前に保健室に相談に来てくださいね。



内科▶鈴木 博雄 先生  
上原 正弘 先生  
眼科▶奥沢 淳治 先生

歯科▶北村 忠文 先生  
耳鼻科▶古川 昌幸 先生  
薬剤師▶水上 義忠 先生



## 4月の予定

|                 |          |             |        |
|-----------------|----------|-------------|--------|
| 11日(金) 二測定+視力測定 | 対象:全学年   | 18日(金) 内科検診 | 対象:3年生 |
| 14日(月) 聴力検査     | 対象:1・3年生 | 21日(月) 眼科検診 | 対象:全学年 |
| 15日(火) 耳鼻科検診    | 対象:全学年   | 23日(水) 内科検診 | 対象:2年生 |
| 17日(木) 内科検診     | 対象:1年生   | 24日(木) 内科検診 | 対象:2年生 |

## 手当てをするところ

校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場です。継続的な処置が必要ときは、おうちや病院へ。



## 相談するところ

みごとがあるとき、養護教諭が相談にのりません。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれませんが、他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



## 保健室ってどんなところ?

### 静かなところ

調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さず、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。



### 勉強するところ

保健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもらってもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。



## 春 自分の体に 耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

- 寒暖差が大きい
  - ▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる
- 進学・進級などで生活が変化する
  - ▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする  
自律神経が強い体調を崩しやすい!

最近何となく調子が悪い、動いているなと感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

- ▶ 毎日同じ時間に起きる
- ▶ 三食バランスよく食べる
- ▶ 適度に運動する
- ▶ 睡眠をしっかりとる

## 保護者の皆様へ

本校に着任して4年目になりました。養護教諭の嶋田 稀々(しまだ きき)です。中学校の時代は、子どもから大人に成長していく過渡期にあたります。期待や不安を抱きながら心とからだが大きく成長していくお子様の健康を保護者の方々と一緒に悩み、考え、ともに支援していきたいと思っています。今年度もよろしくお願いたします。