

# ほけんだより 4月

2024.4.9  
甲斐市立双葉中学校  
保健室  
文責 日向 里江子

## 忙しい…でも、自分のペースで

入学・進級おめでとうございます！<sup>ようごきょうゆ</sup> 養護教諭の「<sup>ひゅうが</sup>日向里江子」です。  
1年生の皆さんは、新生活に期待やワクワクで満たされる一方、初めての  
こと・覚えることが多く、毎日、慌ただしい日々を送っていることでしょう。  
気持ちががはやりがちですが、オーバーペースは禁物です。**無理せず、今の  
環境に合った生活リズムを掴んでいってください。**悩むことや不安になるこ  
ともあると思います。中学に入ると先輩方を目にして、急に自分が幼く感じてしまうこともあるかもし  
れませんが、小学校の最高学年として全校を引っ張ってきた皆さんですから、きっと大丈夫ですよ。



そして2・3年生の皆さんも学年がひとつ上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることしょ  
う。でも、気をつけることは1年生と同じです。前のめりになり過ぎず、気負わずに過ごしていってほし  
いと思います。急には成長できません。気付いたらしているものです。**変化もゆっくりでいいですよ。**



新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。  
年度始めから体調を崩したり、ケガをしまったりしてはせっかくのやる気もし  
ぼんでしまいます。しっかり食べてよく眠り、自分のペースを見失わないようにし  
ましょうね。変化が多い時期は、楽しい予定の他に、**しっかり休むことを予定に  
入れることも**大切です。困ったことや心配なことがあったり、気持ちがソワソワ  
してしまって落ち着かなかったりするときはいつでも保健室に来てくださいね。

<p><b>目的</b></p> <p>いて、痛くて…</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p><b>目的</b> <sup>だいじょうぶ</sup></p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p><b>目的</b></p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p><b>目的</b></p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p><b>注意</b></p> <p>きのうの、 <b>NG</b> かえて～</p> <p>★継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p><b>保健室を利用する ときの約束</b> <sup>1時間まで</sup></p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p><b>注意</b></p> <p>★内服薬は出せません</p>
<p><b>ルール</b></p> <p>せんせ…</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>しつれい しま～す</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>室内では静かに</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>いいですかあ？</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

# 健康診断

検診は夏**の体育着上下を着用**して行います。  
 検査当日に休んでしまうと、直接病院で受けてもら  
 う場合もあるので、休まず受けましょう。

日程	健診項目	対象	場所	医師
4月10(水) ※メガネ/コンタ クト、体育着	・身体測定 ・視力検査 ・聴力検査	身体測定：全校 視力検査：全校 聴力検査：1.2年	身体測定：男子 会議室 女子 保健室 視力検査：体育館入り口側 聴力検査：家庭科室	
4月15(月) 9:00~	心電図検査	1年生	男子 会議室 女子 保健室	健康管理事業団
4月24日(水) 8:50~	耳鼻科検診	全校生徒	会議室	のざわ耳鼻咽喉科クリ ニック Dr 野沢
4月26日(金) 9時頃業者回収	尿検査	全校(☆提出できな かった人は容器を取っ ておくこと)	各クラス毎に回収し、 保健室へ提出	甲南健康福祉協会
4月26日(金) 13:35~	内科検診①	1年1組~ 1年4組	会議室	中島医院 Dr 中島



**11日の発育測定**ですが、髪を高いところで結んでいたりおだんごにしていたりすると正しい身長が測れません。**低い位置で結ぶ**ようにしましょう。また、視力検査において、普段コンタクトやメガネを使用している人は忘れずにつけて来てください。(矯正視力を測定します。忘れると正確な値を出すことができません。)

## 健康診断は「法律で定められた学校行事」

学校保健安全法(第13条)では『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等(通信による教育を受ける学生を除く。)の健康診断を行わなければならない』とあります。健康診断は、法律で実施が義務づけられている学校行事なのです。

## 大切な理由…健康診断の主な目的を知ろう

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べる
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 自分の体のことを知り、関心をもつきっかけになる
- より健康になるための課題(健康目標)に取り組む

健康診断実施後、「治療勧告書」を受け取った場合は、できるだけ早く受診するようにしましょう。また、その結果を学校に提出してください。

## 最近の保健室は・・・

2、3年生、保健室の窓に桜が貼ってあったのを覚えていますか？ あれは旧3年生の合格祈願で飾ってありました。桜1つひとつに氏名印を押してあったんですよ。気付いていた人  そして、今度は新1年生の名前を押印し、入学祝いに飾りました。1年生のみなさん、自分の桜がどこにあるか探してみてくださいね。

一自己紹介 「りえこ先生」と呼んでくださいね 

- ◆好物：好きな給食は唐揚げと揚げパン。献立チェックは毎日欠かせません！献立ひとつでモチベーションが変わるよね(笑)
- ◆興味・関心：ディズニー、工作、映画鑑賞、虫とり、アンチエイジング、お祭り、いたずら、みんなとする「恋バナ」が好き☺
- ◆性格：明るい、まじめ、白黒ハッキリ、考え込む よく「見た目と中身にギャップがある」と言われます(笑)
- ◆家族構成：年中さんの息子が1人います。(時々子どもを連れて学校に来ているので、見かけたら遊んでね。)
- ◆夢：日本一周、車の旅!!寝台列車にも乗ってみたい!!ゲストハウスに泊まったりバックパッカーの旅が好きです♪
- ◆一言：ほけんだよりを読まずに捨ててるYOU!! きっとプラスになる情報があるから、見出しだけでも読んでみて!

