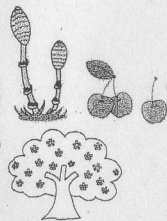




# ほけんだより



2016.4.21  
尼崎市立  
小田北中学校  
保健室

## 新しいスタート!慣れるまではちょっとつかれるけれど...

新学期が始まりました。新しい教室、クラスの友人には慣れましたか?

1年生は、何もかもが新しい環境、緊張の毎日ですが、少しずつ楽しそうな様子が見えるようになってきました。2年生は“先輩”になりますね。春休み前よりも、なんだか上級生らしいしっかりした表情の人が多くて頼もしいなあと思います。そして3年生。最上級生になったとたん、学力調査・進路・修学旅行・・・不安な気持ちがあすっきりしないまま、だけどほっとしてられない・・・「なんか心配」そんな声を3年生からよく聞きます。スタートはいつもそう、誰でも心配でこわいものです。そんな時こそ、しっかりご飯を食べて、ゆっくり休んで・・・なれるまで、もう少しのがまんです。

## ★今年度お世話になる先生方★

\*内科\*

美濃内科:美濃繁雄先生 わかくさ診療所:安水清先生 吉村クリニック:吉村文秀先生

\*歯科\* かわばた矯正歯科:川端庄一郎先生 たにぐち歯科クリニック:谷口雄亮先生

\*眼科\* 毛利眼科:毛利祐介先生

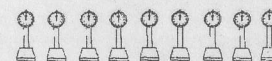
\*耳鼻科\* 回生耳鼻咽喉科医院:柳沢光宗先生

\*薬剤師\* 嶋津園子先生

むし歯が  
ありませんように...



## 健康診断の日程



月	火	水	木	金
4/18	19	20	21	22
内科検診 1年生				内科検診 2年生
4/25	26	27	28	29
		心電図検査 1年生	尿検査(再)	
5/9	10	11	12	13
	耳鼻科検診 2年生+1年生半分			
5/16	17	18	19	20
	耳鼻科検診 3年生+1年生半分		尿検査(再)	

### こんな時に どうぞ

\*ケガをした時  
\*体調が悪い時



### 保健室の紹介

#### ルール その①

\*利用できる時間は基本的に  
休み時間だけ  
(授業を大切にしましょう)  
\*チャイム着席が守れるよう  
に、はやくめに教室にもどります  
\*必ず先生に伝えて来て下さい  
(どうしても無理な時は  
友達でもOK)



#### ルール その②

\*スリッパは  
うすかに美しくそろえて  
月替しましょう  
\*次の授業が移動教室の日時は、  
教科書の用意を怠り、保健室  
に来て下さい(教室が  
閉まると取りに行くのが  
大変です。)



\*身長や体重、視力を測る等、  
自分の健康情報が知りたい時  
\*体の様子について、不安があったり  
わからないことがあって相談  
したい時  
\*健康に関する本を読んだり  
勉強したい時

来て下さい

### 学校でけがをしたら スポーツ振興センター の書類を取りに来て下さい

授業中だけでなく、登下校中や  
部活中にけがをして病院に行  
た時は、必ず保健室に知らせて下さい。  
書類をわたします。それを病院の先生  
に記入してもらい、学校に提出する  
と、お金が戻ってきます。



\*のみくずりは  
ありません。

自分の体に合ったくずりを、自分で  
持てきましょう。友達にもらうのもよくない

### 保健室ではできません!

\*応急手当は  
できません。ばんそうこう  
や湿布を貼りかえる等の“応急処  
置”はできません。必要なもの  
を持てきましょう。

### 耳鼻科検診

対象:全学年

日時・場所:13:20~ 保健室

耳鼻科検診では、耳・鼻・のど をみていただきます。  
前日に必ず **耳そうじ** をしてきてください。  
また、女子で髪の毛が耳にかかっている人は  
くるくると耳にかけてください。  
マスクは外してきてください。



### 心電図検査

4月~5月中旬の検診予定です

日時:4/27 9:00~ 特別活動室

対象:1年生

持ち物:**体操服**

心臓が規則正しく動いているか調べる検査です。  
上半身は脱いで、はだしになります。息を吸ったり止めたり  
します。緊張すると正しく検査ができません。リラックスし  
て横になってうけましょう。



**健康診断が変わりました。** 学校保健に関する法律が一部変更されました。

・「座高」の検査が必須項目から削除されました。

・手足の形態、発育、機能の状態を検査する「運動器検診」という新しい検査が始まります。

→今年は1年生のみですが、来年からは全学年で行います。

ひじやひざに痛みがないか、背骨の状態、しゃがむことができるか、などの検査をします。

