ほけんだより

4月号

大庄中学校保健室

R5.4.12

新しい１年がスタートしました(^^)/引き続き保健室を担当します養護教諭の「**庄司るみ子**」と申します。大人になる準備として「自分の健康は自分で守れる」そんな中学生になってほしいなと願っています。新年度は緊張する場面も多く、疲れやすい時期です。睡眠をしっかり確保し、元気に過ごせる体と心でいられるよう意識した生活をしましょう！これから、いろんな場面で成長していく皆さんに出会えることを楽しみにしています

マスク着用が自己判断・・・だからこそ・・・

すでにお知らせの通り、マスク着用が個人の判断に任されています。マスクをして感染予防したい人もいれば、マスクを外してのコミュニケーションを優先したい人もいるでしょう。マスクを外すのが恥ずかしいと思う人や、マスクを着けたくても皮膚が荒れるから着けられない人もいますね。人それぞれ考え方や事情が異なると思いますが、マスクを着ける人、着けない人がお互いを尊重し配慮しながら、マスク緩和が進んでいくといいなと思います💛

場所や状況によって、マスクの着用を考えよう

～マスクが効果的な場面～

〇病院への受診やお見舞い

〇咳がひどい、のどが痛い等体調不良

〇満員電車

運動時は、マスクをしていると、熱中症や呼吸不全を起こしやすくなると言われています。注意しましょう！

みんなの保健室・・・

～ルールとマナーを守ってね～

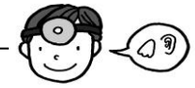
１階の校長室の斜め向かいにあります。

保健室は「心と体の教室」です。体調がよくない時、けがをした時以外にも、健康に生活するためにどんな方法があるのかを考えたり、悩みや不安を1人で解決できない時に一緒に考えたりするところです。みんながいろいろな事情で、保健室に来ていることを忘れずに、しっかりとルールを守って利用してほしいなと思います。

〇急を要さない時は、休み時間に利用しましょう。（授業を大切に!!）
　授業中の来室は「保健室来室票」を渡すので、教科の先生に必ず渡してください。
〇飲み薬は使用しません。また、テーピングや湿潤療法も行っていません。
　消毒やシップについても、皮膚の弱い人もいるので、あまり使わず、『冷やす・あたためる』を基本の手当てとします。
〇休養者がいるときは、身体測定はひかえてください。
〇心が疲れたり、悩みを抱えてしまった時、思いを聴いてもらうだけで楽になることがあります。相談に来てください。

健康診断は自分の体を知るチャンス！

健康診断は、自分のからだに向き合い、健康について考える貴重な時間です。自分では気づかない病気を見つけることができます。学校での健診はスクリーニング（集団の中からふるい分ける）なので、異常があったからといって必ず病気と言うわけではありません。治療のお知らせをもらったら病院で診てもらいましょう。



4月の検診予定

●13日（木）：身体測定・視力検査（全）
●18日（火）：1年1・2・3組　内科検診
●19日（水）：1年4・5・6組　内科検診
●21日（金）：1 年眼科検診
●28日（金）：1年　心臓検診

視力検査

眼鏡を持っている人は忘れないでね～

内科検診

内科検診の下着に関しては、別紙でお知らせしているので読んでおいてください。体操服を忘れないでね～