



入学、進級おめでとうございます。新しい環境や友だちとの出会いにワクワクする反面、少し緊張気味な1年生。ひとつ上の学年で気持ちを新たに一層がんばろうと気合を入れている2・3年生。少しずつ自分のペースをつかんで慣れていってくださいね。

みなさんが充実した学校生活を送れるよう保健室からサポートしていきます。

養護教諭の千切(チキリ)と
いいます。よろしくお願
いします。

保健室の利用の仕方

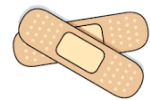
保健室は健康診断・身体計測・救急処置・健康相談・保健指導など、みなさんが心も体も健康な学校生活を送るための中心になって活動するところです。

ルールやマナーを守ってみなさんが気持ちよく利用できるようにしてください。

1 けがや病気で利用するとき

保健室での処置が必要な場合は次のことを守りましょう。

- ・授業中なら必ず教科担任の先生の許可をもらってから来室しましょう。
- ・休憩時間は、先生もしくは友だちに保健室に行くことを告げてから来ましょう。



*できるだけ休み時間を利用してください。

*家庭でのけがや継続が必要なけがは病院受診をしてください。

2 休養について

- ・休養は原則1時間とし、回復後は授業を受けます。休養しても体調が悪く、早退したほうがよい場合は家庭連絡をします。保健室を利用した後は、どのような状態で保健室を利用したのかを教科担当の先生や担任の先生に連絡します。

3 早退するとき

- ・家庭と連絡が取れてから早退をします。また、早退は家族の方の迎えを原則としています。連絡がどうしてもとれない場合は「早退連絡票」をかいてもらってください。帰宅後は必ず学校へ連絡をいれてください。

4 薬について

- ・原則として保健室では内服薬は出しません。人間の体には自然治癒力があります。何故そのような症状がでたのか一緒に考えましょう。どうしても必要な場合は、自分に合った内服薬を持参しましょう。

5 相談がしたい時

- ・体に関する事や心の悩みなど、一緒に考えていきましょう。
- ・相談時間は、できるだけ放課後のゆっくり話せる時間を利用して下さい。(休み時間や授業中は他の来室者がいたり、健康診断の準備等でゆっくり話すことが難しいと思います。)

6 養護教諭不在の時

- ・保健室は使用できません。担任の先生や学年の先生に相談してください。

健康診断がはじまります。

4月の保健行事

12日(金)	身体測定・視力	1・2・3年生
	視力検査	
15日(月)	心電図検査	1年生
17日(水)	内科検診	1年1・2・3組
18日(木)	内科検診	1年4・5・6組
19日(金)	眼科検診	1年
30日(火)	尿検査	全学年



4月30日(火)と5月1日(水)に尿検査があります
容器等は29日(月)に配布します。

配付物 紙コップ(組み立て式)・採尿容器・個人のシール2枚・提出用紙袋

*採尿容器と紙袋には忘れずにシールをはること!

尿検査とは・・・尿の中に蛋白・糖・血液などがまじっていないか調べ、尿をつくる『腎臓』の働きを検査します。

尿検査の受け方

- ① 朝起きたら、まずトイレへ行って朝一番の尿をとる。
朝、最初に出る尿は眠っている間に作られるため、水分摂取や運動の影響がなく 正確に検査をすることができます。
- ② 出始めの尿を少し流して、真ん中あたりの尿を採尿コップにとる。
出始めの尿には、尿の通り道や出口からの雑菌や分泌物が混じっています。 正確な検査のためには、出始めの尿を少し出してからとるのがポイントです。
- ③ 採尿コップにとった尿を検査用の容器に入れて、しっかりふたをする。
採尿コップにとった尿を採尿容器へ吸い上げ、ふたをしっかりしめます。 採尿容器が濡れていないか確かめて検査袋に入れます。

*前日はできるだけジュース類は飲まないでください。(ジュースに含まれるアスコルビン酸が検査に影響する場合があります。)

*月経中の方は無理して提出しなくていいです。次回5月16日(木)に提出してください。