

# ほけんだより

4月号 R4.4.15

大庄中学校保健室  
養護教諭 庄司るみ子



コロナ感染の動向が気になるころですが、新年度がスタートし学校に活気があふれています。1つ学年があがり、どんな1年にしようかと心弾ませている事でしょう。環境が変わり、自分では気づかないうちに疲れがたまっていることもあります。休養もしっかりとりながら、新しい生活のペースをつかんでください。保健室は、この1年、みんなの成長を楽しみにしながら、心と体のサポートをしていきます。よろしくね。

## 健康診断が続きます・・・

6月まで検診が続きます。検診は自分の体を知るためのよいチャンス！全員がもれなく受けてください。なお、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）ですので、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。その判断は病院でしてもらいましょう。心臓検診、内科検診では体操服が必要です。忘れないようにお願いします。

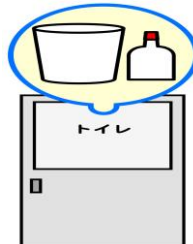
～4月の検診予定～

- 15日(金):1年1・2・3組 内科検診
- 18日(月):1年心臓検診
- 20日(水):3年1・2・3組 内科検診
- 21日(木):3年4・5・6組 内科検診
- 21日(木)22日(金):全学年尿検査
- 22日(金):1年眼科検診
- 28日(木):1年4・5・6組内科検診

## 尿検査・・・忘れない工夫を！！

尿検査は、腎臓の病気や糖尿病がないかなどを調べる大切な検査です。腎臓は、とっても辛抱強い臓器なのでかなり悪くならないと自分ではその症状に気がつかないことがあります。だから、尿検査をして、軽いうちに、発見して治さなければいけないのです。毎年、数人ですが、異常や病気が見つかっています。

### 尿検査を忘れないにつ！



- ・トイレにおいておく。
- ・おうちの人に頼んでおく。
- ・メモを書き、目立つ所にはる



- ★登校したらすぐに保健委員に提出を。放課後の提出はNGです！
- ★プレゼントのようにかわいい袋で提出をしないでね。

## 保健室は心と体の教室です



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、健康に過ごすための方法を考えたり、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。みんなが色々な事情で来室していることを忘れず、利用してくださいね。

- \*急を要さない時は、休み時間に利用しよう。(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。
- \*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おりません。
- 消毒やシップについても、あまり使わず、『冷やす・あたためる』を基本にします。
- \*休養者がいるときは、身体測定はひかえてください。
- \*心が疲れたり、悩みを抱えてしまった時、話を聞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。ゆっくり話がしたい時は、放課後に来てくださいね。



★保護者の方へ★ 現在も引き続き、コロナ対策として、発熱他、風邪症状での身体的な症状の来室に関しては、休養や経過観察を控え、早退していただいています。ご理解をお願いします。

## 視力検査が終わりました



先日、担任による視力検査を行いました。結果がB以下の人には『受診のお知らせ』を配布します。もし、結果について疑問がある場合は、保健室に申し出てください。

- 左右に視力の差がある人・・・不同視 といえます。  
見やすい方の目で見るとなると、目が疲れやすかったり頭痛や肩こりの原因にもなります。眼科へ受診し相談しましょう。

## やさしい言葉がけにほっこい・・・

先日、健診器具を運んでいると「手伝いましょうか」と声をかけてくれた人がいました。さりげなく声かけができること、人のために時間を使うこと、素敵なことですね♡心がほっこりしました。新学期の今は、自分のことで精一杯だと思いますが、心に余裕ができてきたら、人のために時間を使えたらいいですね。

