

ほけんだより

4月号

大庄北中学校保健室

R6.4.12



ご入学・ご進学おめでとうございます(^^) / 今年度、大庄中学校から転任してきました「庄司るみ子」と申します。環境が変わる4月は『初めまして！』がいっぱい。不安も大きいけれど、新しい出会いのチャンスが待っています。私も大庄北中の皆さんとの出会いをとて楽しみにしています。皆さんの心と体が健康に保てるよう、安心して生活できるようサポートしたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

健康診断は体を知るチャンス！

学校生活を元気に過ごすために、まず体のチェックを行うのが健康診断です。学校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。受診のお知らせをもらったら必ず病院へ行き、詳しい検査を受けるようにしましょう。

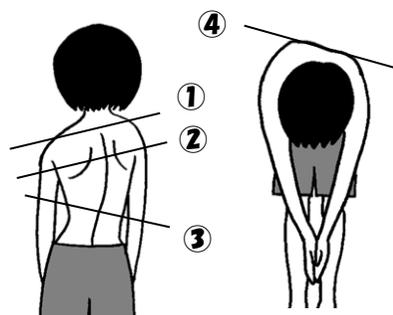
～4月の検診予定～

- 16日(火):1年 内科検診
- 22日(月):3年 内科検診
- 23日(木):1年 心臓検診
- 28日(木):1年 歯科検診

内科検診の着衣について

「病院では脱がなくていいのに・・・なぜ、学校の検診は上半身裸になるの？」こんな声を聞きます。それは『脊柱側弯症』の発見のためなんです。特に女子に発症する「思春期特発性側弯症」は、決して少ない病気ではなく、思春期に病気が進行しやすく、早期発見が大切です。そのため現在は、学校健診での側弯症チェックも義務化され、保護者と医師の2つの目で見落としを防いでいます。保護者の方にも、既に配布済みのプリントを参考に、検診時の服装についてのご理解とご協力をお願いします。プライバシーに十分配慮した検診にしますが、もし、不安なことなどありましたら、事前に保健室までお知らせください。

側弯症チェックポイント



だから服を脱がないといけないのか・・・納得ですね。

みんなの保健室。ルールとマナーを守ってね



今年度から『保健室入室許可書』は必要ありません。ただ、授業にかかりそうなときは保健委員さんや学年の先生に伝えてから来室するようにしてください。

*急を要さない時は、休み時間に利用しよう。(授業を大切にね!)

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いない。

消毒や湿布についても、アレルギー体質の人も増えているので、基本は使わず、『冷やす・あたためる』を基本の手当てとします。

*心が疲れたり、悩みを抱えてしまった時、思い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。ゆっくり話したい場合は、放課後に来てくださいね。

★体のサインをよく聴いて、コントロールができる人に★

朝を制して気持ちの良いスタートを！

最近「朝活」が注目されています。脳の働きは午前中をピークに、午後から低下していくことが実証されており、朝の時間帯は、脳が最も活発に働く時間帯と言われているそう。朝のストレッチも、脂肪燃焼効果が高く、美容を気にしている人にも注目されています。まずは、余裕が持てる起床時間を設定し、朝食をしっかり食べ、今の春の季節を感じながら登校してみましょう。心の余裕と、気持ち良い1日のスタートが切れますよ。



朝を制する者の3つの習慣

- 決まった時間に起きる
- 朝日を浴びる
- 朝食を食べる



平成9年から10年間、大庄北中学校に勤務していたので、ふるさとに戻ってきた気分です。新年度をスタートしています。保健室が、教室とは違う雰囲気、気持ちを整理したり、緊張をほぐせる場所、また、心が疲れ切ってしまう前にパワーを充電し、元気になれる場所になればと思っています。体も心も変化の多い思春期ですが、成長が楽しめる時期でもあります。お子様の健康面で何か不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。