

ほっけんだより 4月号

立花中学校保健室

入学・進級おめでとございます

うきうき、どきどきする春がやってきました。1年生のみなさんははじめまして★保健室の佐々木です。みんなが「ほっとできる保健室」「気軽にのぞける保健室」を目指して、今年も頑張っていこうと思います★そのためにもみなさんの協力が必要です!!!保健室のルールを守って、みんなが安心できる場所にしていきましょう★

保健室のルール ～みんなで気持ちよくつかうために～

① できるだけ休み時間中に利用し、保健室へ行く前に職員室で**保健室利用許可書**を書いてもらいましょう。

授業を休む可能性のある場合は**授業の先生(いなければ健康管理委員)**に言ってから来ましょう。行方不明になったと騒ぎになります!

② 養護教諭が不在の時は、職員室の先生に声をかけましょう

ドアの前にどこにいるかの表示がしてあります。

③ 休養している人がいる時は、保健室内では静かに過ごしましょう。

けがの処置や着替えをしていることもあります。入室するときはノックをしてから入りましょう!

④ 保健室での休養は1時間以内です。その後は教室へ戻るか、早退とします。

37.5度以上の熱は早退とします。1、6時間目はできるだけ休まないようにしましょう。(朝からしんどいときは熱を測ってからくること)6時間目など1日の最後の授業を休んだ人は部活動をせず家に帰りましょう。

部活動前にも「しんどい〜」「熱測らせて〜」とやってくる人がいますが、**体調が悪ければ部活動はせずに、早く帰ってしっかり治しましょう。「休まず毎日学校にくること」これが最優先です!!**

保健室でできること、できないこと

できること	できないこと
<ul style="list-style-type: none"> ● 下着やナブキンの貸し出し 制服や下着が汚れてしまったときは保健室で貸し出しをします。(おうちにあるものを返却してね) ● 身長、体重をはかる 病人、けが人がおらず、佐々木のOKがもらえたら測れます。授業に遅れることのないよう時間があるときにのぞいて下さい。 ● けがの書類をもらう 体育や部活動でのけがはスポーツ振興センターの給付の対象になります。学校でけがをして病院に行くときは保健室まで申し出ましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体操服の貸し出し 体育の授業で体操服を忘れた人は職員室で借ります! (忘れないのが一番ですが...) ● 薬をもらう 頭痛薬、うがい薬、目薬など、薬は保健室に置いていません。保健室は病院ではありませんよ! ● 昨日のけがの処置 「昨日の湿布を張り替えて欲しい」は自分の管理不足です。医薬品は限りがあるため、昨日のけがの処置はお家でしましょう。

4月の健康診断

日時	検診	場所	注意事項・持ち物
4月13日(金)	①2年②1年③3年 身体測定	体育館	体操服が必要です。女子は身長を測りやすい髪型にしましょう。
4月16日(月)	②3年③1年 聴力検査	視聴覚室	必要な人は耳掃除をしてきましょう。
	④視力検査 (学年により日程変更あり)	各教室	普段から眼鏡をかけている人は持ってきましょう。
4月18日(水)	尿検査1次	各教室	健康管理委員が朝の会で集めます。忘れずに! (生理で提出できない人は保健室へ容器を返却)
	尿検査1次(予備日)	各教室	健康管理委員が朝の会で集めます。忘れずに! (生理で提出できない人は保健室へ容器を返却)
4月19日(木)	3年 内科検診	LL教室(男) 視聴覚室(女)	体操服が必要です。13:30から始まります。修学旅行事前健康相談も兼ねています。医師の先生にあいさつをしましょう。
	1年 心臓検診	視聴覚室	体操服が必要です。13:30から始まります。問診票を前日までに必ず提出しましょう!!

3年生は4月21日(土)~23日(月)まで沖縄での修学旅行ですね^^ 3日間楽しく過ごせるよう、旅行中もしっかり食べて、しっかり寝てくださいね! (例年しんどくなってしまう人は、夜更かしをしてしまった人なのです...)

ほっけんだより 5月号

立花中学校保健室

GO! GO! 5月! ゴロゴロ! 5月!

桜の木もすっかり花が散り、青々とした葉っぱと毛虫みれになりましたね。4月に頑張りすぎて、5月にしんどくなってしまう「五月病」なんて言葉もありますが、疲れはたまっていませんか？1年生は楽しみにしていた部活動が始まり、いよいよ中学校生活が本格的に始まります。「よっしゃ～がんばるぞ～」という気持ちも大事ですが、毎日学校や部活に休まず行くことの方がもっと大事です。

「GO! GO! 頑張る!」「疲れたらゴロゴロ休む!」自分で健康管理できる中学生を目指しましょう!

保健室のお手伝いに、浦田万智子(うらたまちこ)先生が来て下さっています。5月10日から2週間きてくださるのでぜひお話ししてみましょう!



もう耳がきこえらいい!!
おだやかにすぎたい...

おなかをなでなでしてくれたり、重い荷物をもってくれたり...みんなありがとう^^5月の検診は怒らないですむよう静かに協力してね~

スポーツ振興センターの利用について



部活動や体育の授業など、学校生活でおきたけがを治療するために病院にかかったときは、治療費が返ってくる制度があります。給付金の申請にはみなさんの協力が必要なので、制度のことを知っておいてくださいね。

☆けがをして病院に行く...そんなとき生徒のみなさんがすること

●けがをしたときの状況を説明する

「いつ、どこで、何をしていた」けがをしたかを顧問の先生や保健室の佐々木まで教えてください。使い痛めも対象になりますが、どんな練習をして痛めたかがわからないと申請できません。

●書類の入った封筒をもらいにくる

病院や保護者の方に書いていただく書類セットを渡すので、保健室まで来て下さい。



☆保護者の方へ

お渡しする封筒の表に、説明を書いていますので必ずご一読下さい。(保護者の方に書いて頂く書類もあります。)病院・保護者の方に記入頂いた書類が揃ってからの申請になりますので、揃い次第、早めに学校までご提出下さい。申請について不明なことがありましたら、お気軽に養護教諭・佐々木までお電話ください。

健康診断・盛りだくさん!!



「授業がさぼれるぜ~」「待ち時間が長い~」「おしりが冷たい~」など、ついつい、「めんどくさいな~」と思ってしまう健康診断ですが、年に1回くらいは自分の身体に「元気にやってるかい?」と耳を傾けてあげてくださいね。

日時	検診	場所	注意事項・持ち物
5月8日(火)	尿検査1次	保健室	4月に出せなかった人は、1時間目が始まるまでに保健室へ自分で直接持ってきてください。 ※容器は前日にクラスで配られます。
5月10日(木)	3年 歯科検診	視聴覚室	9:00に始まります。朝必ず歯磨きをしてきてください。
5月14日(月)	1年 内科検診	LL教室(男) 視聴覚室(女)	体操服が必要です。13:30に始まります。医師の先生にあいさつをしましょう。
5月15日(火)	2年 内科検診	LL教室(男) 視聴覚室(女)	体操服が必要です。13:30に始まります。医師の先生にあいさつをしましょう。
5月16日(水)	3年、2年1・2・3組 眼科検診	視聴覚室	13:10に始まります。前髪が目にかからないようにしてきましょう。
5月17日(木)	1年 歯科検診	視聴覚室	9:00に始まります。朝必ず歯磨きをしてきてください。
5月22日(火)	尿検査2次・未提出者	保健室	2次検査の対象者、また1次検査の時に提出できなかった人が対象です。1時間目が始まるまでに、自分で直接保健室まで持ってきてください。容器を無くしてしまった人は前日に保健室まで言いに来ましょう。
5月23日(水)	1年、2年4・5組 眼科検診	視聴覚室	13:10に始まります。前髪が目にかからないようにしてきましょう。
5月24日(木)	2年 歯科検診	視聴覚室	13:20に始まります。 歯ブラシを持ってきて、 昼食後歯磨きをしましょう。

治療や詳しい検査が必要だと判断された人には、治療指示書を渡すので、早めに病院へ行きましょう。
※学校での健康診断は「病気の可能性がある」人を探すためのものです。病院に行っても「大丈夫ですよ」と言われることもあるので知っておいて下さいね。



ほっけんだより 6月号

立花中学校保健室

そうだ！歯医者さんにいこう！！

体育大会お疲れ様でした！ほっとする間もなく、運動部の人たちは大きな大会も近づいてきているのでは！！忙しい毎日ですが、部活の試合で自分の力を100%発揮するには身体のメンテナンスがとっても大切です。

特に歯科検診で見つかった虫歯は、放置しておくともどんどん悪化してしまいます。治療が必要な人は、「部活が忙しい！」を言い訳にせず、顧問の先生やお家の人と相談して早めに歯医者さんへ行きましょう^^



カモ入キマ時、自然に歯まわしして

今年もやります！虫歯撲滅カウントダウン！！

歯科検診で見つかった虫歯の本数を、学年別に集計して保健室前に掲示しています。「治療に行きました！」の紙を保健室へ提出してくれると、その人の分、虫歯が減っていく仕組みです★歯科医の先生が違うので、学年によって差はありますが、どの学年も「虫歯ゼロ！」を目指して治療に行ってくださいね！！



…実は佐々木も行ってきました、歯医者さん^^

虫歯は「身体全体の病気！！」と言われ、細菌が歯の神経を通過して肺や心臓の病気、早産の原因になることも！！そんな怖い病気なので、手術を受ける人や妊婦さんは、手術前、出産前に歯の検査・治療をすることがあります。自慢ですが（笑）、虫歯になったことがない佐々木！！親知らずを抜いたばかりに、歯医者さんへ行ってきました^^

歯と歯ぐきの間の
溝の深さを4.7!!!
ツメようじでチク②くらい
痛コン

虫歯・歯周病チェック

汚水まがかり
クオモロ目眩し...
ホース
新島!!(笑)

歯のクリーニング

歯がさっぱり★

虫歯はすり傷のように自然に治らないものなので、早めに歯医者さんへ行きましょう！（早く行くほど治療が痛くない！治療期間も短いですよ！）

健康診断もあと3つ(^^)

健康診断もあと3つです！！とっても気持ちが良い態度で検診を受けられている人がたくさんいました^^（特に1年生！礼儀正しい！！）「さすが立花中の生徒！！」とお医者さんたちに思ってもらえるよう、びしっと受けて下さいね^^

日時	検診	場所	注意事項・持ち物
6月26日 (火)	欠席者対象の歯科検診	保健室	13:10に始まります。受けなければならぬ人には前日にお知らせを渡します。昼食後なので歯ブラシを持ってきましょう。
6月27日 (水)	耳鼻科検診 1年生、2年1・2組	保健室	13:30に始まります。耳掃除をしてきましょう。
6月28日 (木)	耳鼻科検診 2年3・4・5組、3年	保健室	13:30に始まります。耳掃除をしてきましょう。



おすすめ水分補給！

スポドリ派

運動の時は甘くておいしいスポドリやろ!!!

お茶・水派

のどが渇くからお茶や水だけでいいわ~!

身体に吸収されやすい塩分・糖分濃度があるのですが、一般のスポーツドリンクでは塩分・糖分濃ゆ~い！！「汗ででた分、水のんで塩なめとけ！！」なんて極論もありますが、糖分が入っていることで身体の中で塩分を吸収しやすくしてくれています^^ うす~いスポーツドリンクを自分で作ってもいいのですが、「めんどくさいわ~」という人は、



スポドリ&お茶・水のダブル飲み!!!

しっかり水分補給をして、熱中症対策をしましょう^^

保健室より...おやすみしてました。ごめんね。





5月末より体調を崩してしまい、しばらくお休みをもらっていました。しんどい人、けがをしてしまった人には不便な思いをさせてしまってごめんなさい。初めて入院をして、「美味しくご飯を食べたり、元気に学校に行ったりできることって、当たり前だけど幸せなことだな~」とベッドで寝ながらしみじみ思いました。今は元気になったので、学校で出会ったらお腹の赤ちゃんにも私にも声をかけてくださいね^^

ほっけんだより 7月号

立花中学校保健室

ゆうわく
あま〜い誘惑に負けず
楽しい夏休みにしよう!!


楽しい夏休みがやってきます(^_^)部活ばかり!!塾ばかり!!なんて忙しい人もいるかもしれませんが、いつもより自由な時間が増える夏休み。「何をするか」「何を食べるか」「何時に寝るか」自分で決める場面がいつもより多くなります。
スマホ、テレビ、お祭り、夜更かしなどなど、目先のあま〜い誘惑に負けず、自分のため、身体のためになる選択ができる中学生になりましょう★★

<h3>スマホ・ゲームの誘惑</h3> <p>ついつい夢中になってしまうスマホやゲーム。あっという間に夜中の12時を過ぎていることも。宿題も終わらない、寝不足になる、お肌も荒れる!楽しいけれど、ほどほどに。</p> <p>「充電がなくなったおわり!!!」 など、自分でルールを決めよう</p> 	<h3>冷たい物の誘惑</h3> <p>毎日あつ〜いのでアイスやかき氷、そうめんなど冷たい物が美味しく感じます。しかし!食べ過ぎると胃腸が弱ってしまいます。</p> <p>「美味しいけど、あなたかき氷も食べたほうがいいよ!!!」</p> 
<h3>お酒の誘惑</h3> <p>お盆などに親戚の方がお家に集まってお酒を飲んでいることも多いのでは。楽しそうな大人をみて「お酒を飲んでみたい!」と思うかもしれませんが、成長途中にみんなにはお酒は毒でしかありません。 (脳や肝臓に悪影響を与え、骨の成長を遅くしてしまいます) お酒は20歳になってから!</p> 	<h3>夜遊びの誘惑</h3> <p>お祭りや花火大会など、夜も出歩くことが多くなる夏。そんな夜遊び中学生を狙って、怪しい人もうろろしています!!!暗い道は避けること、またお家の人と約束した時間までには必ず帰るようにしましょう。</p> <p>「もうかえらな〜」</p> 


生と性について知ること・危険を知ってさけること

6月29日(金)、3年生を対象に性教育講演会を開催しました。今年はウィメンズクリニック横田の横田光先生をお呼びし、性感染症や生理痛、妊娠などについてお話をいただきました。普段、恥ずかしくて聞けないことをたくさん知ることができた講演会でした。


人間の性は「男」「女」だけでは分けられません。体と心が一致していない人や、同性を好きになる人は左利きの人やAB型の人と同じ確率でいます。
誰を好きになってもなにもおかしくないよ。




「携帯を勝手にみる」「異性としゃべるな」など過度な束縛は心への暴力です。
部活や勉強、友だち関係…
相手の生活や幸せを
考えられる素敵な恋をしよう。



女の子は月経中や妊娠中、とっても体調が悪いことがあります。
男の子はそんな時、料理や洗濯などパートナーの手助けができる
素敵な人を目指しましょう。



月経はとても大事なものですが、負担になることもあります。月経に振り回されるのではなく、自分で調整できる女性になりましょう。お薬ははやくめのもう★



保健室の1コマ「お休みに入ります」

赤ちゃんを産むため、8月からお休みに入らせていただきます。(2学期からは新しい先生が来られます(^_^)妊娠について知っていたつもりでしたが、気持ちが悪くなったり、めまいがしたり、体調を崩して入院したり…今まで通り仕事ができなくて。みんなにも迷惑をかけてしまい、悔しい思いもたくさんしました…。そんなしんどい中でも、重い荷物を持ってくれたり、お腹をなでてくれたり、お守りを作ってくれたり、名前を考えてくれたり(権左衛門、みのる、りょうたなどなど)…心優しい立中生に支えられて、赤ちゃんもここまで大きく育ってくれました。また、知らない方にも行き帰りの電車の中で席を譲ってもらえ、いろんな人の優しさに触れて、いっぱい温かい気持ちにさせてもらいました。13~15年前、お母さんのお腹の中にいたみんなも、いろ〜んな人に大事にされて、楽しみにされて、生まれてきたんじゃないかな。

ちなみに赤ちゃんは自分で「生まれたい!!!」と思った時にお腹から出てくるそうです!!陣痛はお母さんがめっちゃくちゃ痛がるイメージがあるけど、赤ちゃんも全身をぎゅーっと押しつぶされながら、命がけてお腹の中から出てきます。この世に生まれてこられただけで、『勝ち組』なんだよ〜!!!
だから、「しんどい!もう嫌だ!」なんて気持ちの時は投げやりにならずに休憩すればいい!自分で生まれたいと思って生まれてきたんだもの。楽しく、自分らしく生きていってね。
一度学校からは離れてしまいましたが、先に産休に入られた谷川先生とみんなをのぞきに来ようと企んでいます★また会う日まで、みんな元気だね^^

