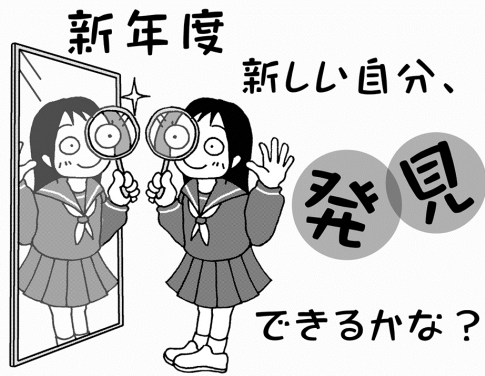


ほけんだより

4月号

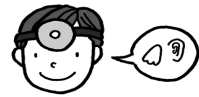
武庫中学校保健室
H.27.4.10



ご入学・ご進学おめでとうございます(^^) 本年度も引き続き、保健室を担当します「庄司るみ子」と申します。1人1人の心に寄り添う・・・そんな保健室でありたいと思っています。そして、みなさんにはこれから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。今年度は、どの場面で、成長したみなさんに会えるかな？楽しみにしています。どうぞよろしくね☆

健康診断がスタートします...

4月から6月にかけて、健康診断が実施されます。いややなと思っている人が多いとは思いますが、毎年何らかの異常が見つかっているのですよ。検診は自分の体を知るためのよいチャンスです。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。異常のお知らせをもらったら必ず病院へ行きましょう。



～4月の検診予定～

- 13日(月): 身体測定・視力検査(全) 聴力検査(1・3年)
- 14日(火): 内科検診(3年)
- 17日(金): 心臓検診(1年)
- 20日(月): 内科検診(1年) 尿検査(全)
- 21日(火): 尿検査予備日
- 30日(木): 耳鼻科検診(1年・2年2クラス)

学校の紹介

今年度お世話になります。



- ・内科: 松村クリニック(松村徹也先生)
- ・内科: 岡崎子どもクリニック(岡崎仁志先生)
- ・眼科: 梅田眼科(梅田充宏先生)
- ・耳鼻科: 渡辺耳鼻科(渡辺 俊先生)
- ・歯科: 玉田歯科クリニック(玉田清先生)
- ・歯科: 八束歯科クリニック(八束真一先生)
- ・薬剤師: 鈴木道子先生



1年生のみなさん！
新学期はいろいろな行事がたくさんあります。新しい制服を着るだけでもなんとなく肩がこるのに・・・授業ごとに先生が変わったり、教室移動も多いです。自分が感じている以上に体は疲れていますよ。少しでも早めに寝るよう心がけて、翌日に疲れを残さないようにしましょうね。

保健室利用について...



南校舎の1F
西側にあるよ。

～みんなの保健室。ルールとマナーを守ってね～



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。みんなが色々な事情で、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。

- * 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いません。
- 病院ではないので、けがの手当は初回のみのお応えです。
- * 休養者がいるときは、身体測定はひかえてください。

★体のサインをよく聴いて、コントロールができる人に★

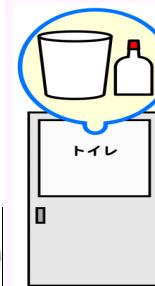
めざそう！尿検査提出率100%！

保健室にある検尿の容器を見て・・・「わあ～今年も出さないとあかんの？」と。そうですね。もちろん。尿検査は、腎臓検診と言って、血液のクリーニング屋さんでもある腎臓で作られた尿を検査することで、腎臓に病気がないか、糖尿病がないかなどを調べる大切な検査なのです。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。提出のチャンスは3回もあるのに、毎年、出さない人がいるのが残念です。(事情がある人は除いて)今年こそは、忘れず提出して下さいね～

尿検査では？



尿検査を忘れなみにつ！



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



せっかくとったのに家に忘れる人もちらほら・・・それを放課後や翌日に持ってくるのはやめてね