



1年生の皆さん、入学おめでとうございます。

新生活のスタートに期待やワクワク感で満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く4月は、慌ただしい日々になってしまうかもしれませんね。新しい環境や新しい人間関係は自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。早寝・早起き・朝ご飯をしっかりとるよう心がけましょう。そして一つ一つ、一緒にクリアーしていきましょう。

2, 3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

学年が一つ上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることでしょうか。無理をすることなく、気負わずに過ごして行って下さいね。疲れたなと感じた時は、どうぞ保健室へ立ち寄りして下さい。

1年生も2, 3年生も忙しい中でも自分のペースで・・・4月を乗り切ろう!

### ●●保健室の利用について●●

- ① 無断で使用はできません。担任又は、授業担当の先生に連絡し保健室を利用して下さい。
- ② 利用時、来室理由を来室記録カードに記入します。授業の途中で教室に戻る際、保健室で休養した際は本人が、来室カードを授業担当教師に渡します。
- ③ 保健室での処置は、応急処置の範囲にとどまるので、原則として処置は初回のみです。継続して症状が続く場合は医師の受診を勧めます。
- ④ ベッドでの休養は、回復の見込みがある場合、1時間を目安にしています。休養してもよくなるない時には早退し、医療機関への受診を勧めます。早退させる場合、原則、保護者にお迎えをお願いしています。親の希望で、一人で早退させる場合は、家に着いたら学校に必ず電話連絡をして下さい。
- ⑤ 保健室は原則、内服薬は与えません。
- ⑥ 養護教諭不在時は、原則として保健室を閉めています。処置が必要な場合は、職員室で学年の先生が対応します。

※保健室来室時には、自分の体のことを自分の言葉で説明できるようにしましょう。



### ++ 健康診断は自分の体と向き合い ++ 健康について考える大切な時間です

元気に楽しい学校生活を送るために、大切な行事の一つが健康診断です。バランスよく発育しているか、治療しなくてはならない病気はないか、勉強や運動に差し支えるような異常がないか、心身ともに健康で学校生活が送れるかなど、充実した1年を過ごすための基盤となるものです。

中学生は、大人に向かって、体も心も大きく変化する時期です。さらに成長の個人差が大きい時期でもあります。そうした変化が大きすぎて、また速すぎて戸惑ったり他の人との差や違いを感じて悩んだりするかもしれません。

しかし、こんなに体が大きく変化するのには、長い人生でも今の時期だけ！健康診断は、自分の体が「いま」「どんなふう」「どれくらい変化しているか」をじっくり観察できるまたとない機会です。一生にたった一度の大切な時期に、自分自身をじっくり見つめてみましょう。そして、体格の差もまた個性のひとつです。大切なのは、その人なりにバランスよく成長しているかどうか、と言うことなのです。

海外の学校では、みんな揃っての健康診断はとても珍しく、「健康管理は個人・家庭の責任で」と言うところも多いです。貴方たちは、大切に守られていることを自覚し、「自分の今の状態を知り、今後どうしていくかを学ぶ機会」に是非して下さい。

\*健康診断の日程は裏面に添付してあります。よく参照して下さい。

あなたにとって、学校はどんなところ？ 学習、部活、行事、委員会など、さまざまなことを頑張るところ、そして楽しむところ。たまにはホッと息抜きをしたり、友だちと楽しい時間を共有したり。悩んだり、悔しい思いをすることもああるかも。

### そして保健室の目標は

保健室では、そんなみなさんがからだ心も健康でいられるようにサポートします。また 中学卒業後も、みなさんが自分で健康を守っていけることを目指します。そのための知識を伝え、健康を実感してもらうよう頑張っていきますので、今年もよろしくお願ひします。



### 教えてください 5つのことば+名前

ケガの手当てや、体調が悪くなって保健室に来たとき、次の5つのことを教えてください。

- ①いつ/いつから
- ②どこで
- ③何をしていた
- ④どうなった(ケガの状況)
- ⑤今の様子(症状)

そして、もう一つ。

### ●あなたのクラスと名前

相手に適切に伝わるように、自分のことを説明する(伝える)力は、自然には身につきません。きちんと説明できるように練習しましょう。

よろしくお願ひします

提出物の一覧です

- 救急カード
- 保健調査票
- 結核検診問診表
- 色覚検査申込み書(2年生のみ)
- 心臓検診問診表(1年生のみ)