

保健だより

2024. 4. 8

河原城中学校 保健室



入学・進級おめでとう ~いよいよスタートです~
 新しく149人の1年生を迎えて新学期がスタートしました。
 「がんばるぞ!」とはりきっている人が多いと思いますが、緊張しすぎたり、不安をためこんだりしていませんか? 自分のペースで今の環境に合った生活リズムをつかんでいってね。



◆◆◆ 1学期 健康診断の主な予定 ◆◆◆

検査項目	日程	対象生徒	注意事項
2測定 (身長・体重)	4/ 10 (水)	全学年	髪は低い位置でくくってね。
視力測定	4/ 10 (水)	全学年	メガネがある人は持つてくる
聴力検査	4/ 9 (火)	1年生・3年生	待っている人は、静かに
検尿	1次: 5/1(水) 《1次予備: 5/10(金)》 2次: 5/29(水) 《2次予備: 6/ 6(木)》		朝、バタバタしますが、忘れずに出しましょう。
心臓検診(1次)	4/16 (火)	1年生	体操服を用意!
歯科検診	5/ 9 (木)	全学年	歯みがき、きっちりと!
内科検診	1年: 5/10(金) 2年: 4/22(月) 3年: 4/19(金)		体操服を用意!
耳鼻科検診	6/ 6 (木)	1年生	耳・鼻・のどを調べます。
眼科検診	4/18 (木)	1年生	検診時はメガネをはずす。



- ☆**内科** 吉岡伸浩 先生 (よしおか泌尿器科クリニック)
 山田幸和 先生 (山田クリニック)
 坂本寿子 先生 (坂本クリニック)
- ☆**眼科** 小西貴之 先生 (こにし眼科)
- ☆**耳鼻科** 山岡俊哉 先生 (山岡耳鼻咽喉科)
- ☆**歯科** 北出 充 先生 (きたで歯科クリニック) 今年度より
- ☆**薬剤師** 大友友希 先生 (リボン薬局)

お願い
 保健関係の書類を封筒に入れて渡しています。
 できるだけ早く提出できるように、よろしくお願いします。(×切: 11日)

保健室利用のルールとマナー

保健室の先生は、普段は職員室にいます。
 用事がある人は、職員室に来て、声をかけてください。

◇急なけがや病気の場合以外は、**休み時間**に利用しましょう。
 次の授業に**遅れそうな場合は、授業担当の先生か友だちに伝えて**から来てね。

◇授業中に来室する時は、授業の先生に書いてもらった**カードを持って**来ます。



保健室ではこんなことはできません!



- ◇保健室での休養は、**原則1時間程度**です。
 回復しない場合は、保護者に連絡を取り、早退して家で休んでもらいます。
- ◇**借りたもの** (保冷剤やタオルなど) はその日 **うちに帰してください**。
- ◇保健室は原則、**応急処置の場**です。家でのケガで、毎日、湿布やばんそうこうをもらいにくるのはやめてね。また、**飲み薬も出すことはできません**。必要な場合は家の人と相談して持ってきても構いません。

幸せについて考える

今日一日、幸せでしたか?
 夜、寝る前に今日あった良かったことを思い出したり、日記に書き記したりすれば、自分なりの「幸せ」について考えるきっかけになります。
 たとえば、「今日のごはん (おやつ) は、〇〇が美味しかったな」「友達と『推

し』の話ができて、楽しかったな」と振り返れば、自分の好みや心地良い時間の過ごし方がわかり、明日が来るのが楽しみになるはず。
 遠い理想を追い求めて必死に手に入れる「幸せ」もありますが、身近にある「幸せ」も大切にしたいものです。