

保健だより



平成29年4月10日
東大阪市立枚岡中学校 保健室


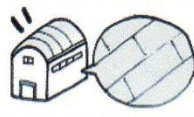
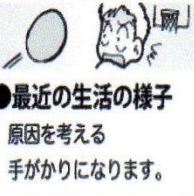


入学・進級 おめでとうございます

新学期を迎えて、新しい生活への希望や不安などさまざまな感情が芽生えているのではないのでしょうか。多くの人が新しい環境に慣れるまでは緊張したり、気をつかったりといつもの以上に疲れがたまることも多いかと思えます。疲れた時は、休み時間や自宅での過ごし方を工夫してみましょう。

みなさんが元気に過ごせるようにお手伝いをしたいと思っています。
よろしくお願いします。

養護教諭 石崎智美

教えてください **応急手当て** **を受けるとき** 適切な手当てを行なうための重要な情報です。

いつ	どこで	何を している	どうなった	現在の 症状は？
<ul style="list-style-type: none">● だいたいの日時 〈症状が続いている場合〉● いつから 	<p>〈ケガをしたとき〉</p> <ul style="list-style-type: none">● 場所 場所の様子が分かるように。 	<ul style="list-style-type: none">● ケガをした時の行動● 最近の生活の様子 原因を考える 手がかりになります。 	<ul style="list-style-type: none">● ケガの状況 ぶつけた/ひねった/落ちた/刺さった/当たった/切った ...など 	<ul style="list-style-type: none">● 症状をくわしく <ul style="list-style-type: none">・どこが・どんなふうに・どのくらい 

校医先生の紹介

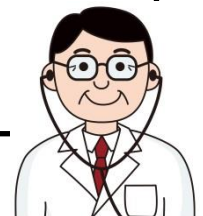
内科…廣瀬先生
杉岡先生
松浦先生
横内先生

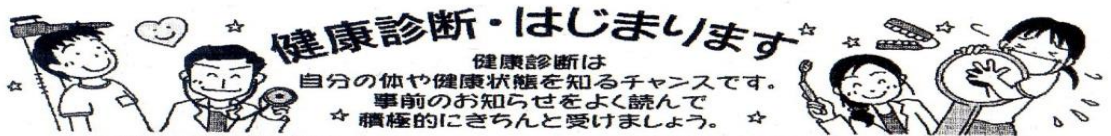
歯科…杉岡先生
土本先生
橋口先生 (石橋歯科)

薬剤師…岡村先生 (リーブ薬局)

眼科…高田先生 (小島眼科)

耳鼻科…由井先生





健康診断の目的

知る / 発育・健康状態を知る

守る / 早期発見で早期治療開始

育てる / 自分の健康を守り高める意識を育てる

健康診断が大切な理由は

①自分の成長のようすを知る

②病気や異常を早く見つけることができる

③自分のからだに興味をもつきっかけになる

④健康の目標づくりに役立つ

学校で勉強したり運動したりするためには、まず健康が大切です。そのためには自分の体を知ること、そして病気が見つければ早く治療に行くことです。健康診断はそのために行います。自分の体の状態を知り、どれだけ成長したのか、またどんなところに不調があらわれやすいのかを自分自身で考える・知ることで、健康を保持・増進することができます。

健康診断を受けるにあたって・・・

☆検診を受ける際は、「おねがいします」「ありがとうございました」など、
きちんとあいさつしましょう。

☆検診を待つ間は静かに待ち、前の人へのやり方をよく見ておきましょう。

☆各検診終了後、病院で再検査を受けた方がよい人へは、お知らせを出します。おうちの人と相談して病院で受診しましょう。(異常なしの人には連絡しません)

保健室からの配布物

健康診断に関する大切な書類です。

たくさんあり大変ですが、ご協力よろしくお願ひします。

- * 心臓病調査票 (1年生)
- * 健康診断調査票
- * 緊急連絡一覧表
- * 結核検診問診票
- * 運動器検診問診票
- * 救急安心カード

4月の保健行事予定

日	曜日	時間	実施学年	検診内容	注意事項
12	水	1・2限 3・4限 5・6限	3年 2年 1年	・二測定(体育館) 《身長・体重》 ・視力	・制服でいいですが、体重を量るときはブレザーを脱ぎ、身長を測るときは靴下を脱いで測定しましょう。 ・検査器具には静かにのりましょう。 ・めがね・コンタクトをつけている人は必ず持ってきましょう。(つけたまま検査します)
13	木	13:00~	1-1~1-5	内科検診(保健室)	・ブレザーは教室で脱いできてください。
14	金	1限までに	全学年	1次尿検査提出 (保健室)	・13日(木)配布の説明用紙をよく読んでください。 ・学年・組・氏名を忘れずに記入してください。 ・保健委員は1限までに保健室へ持ってきてください。 ・14日忘れた人は、24日(月)に必ず持ってきてください。
14	金	13:30~	1-6 2-1~2-4	内科検診(保健室)	・ブレザーは教室で脱いできてください。
18	火	13:30~	2-5~2-6 3-1~3-3	内科検診(保健室)	
24	月	1限までに	1次尿検査 未提出者	1次尿検査提出 予備日 (保健室)	・13日(木)配布の説明用紙をよく読んでください。 ・学年・組・氏名を忘れずに記入してください。 ・提出する人は1限までに保健室へ持ってきてください。
27	木	13:30~	1年	心臓1次検診 《心電図検査》 (男子 第二技術室) (女子 チャレンジ教室)	・ブレザー・靴下は教室で脱いできてください。 ・検査前、男子はズボンの裾を膝まで上げる。 ・検査場での説明をしっかりと聞いて、リラックスして受けましょう。

