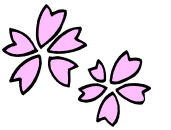




H23.4.8
向島中学校
保健室

入学・進級おめでとうございます!!



英語の春=Springには「とぶ」「はねる」という意味があります。春を迎えてウキウキする気持ちは、国や言語を超えて世界共通なのですね。新年度が始まりました。みなさんのウキウキパワーで、元気な1年にしましょう。

平成23年度 定期健康診断予定表



実施要項	実施月日 (曜)	対象者	注意事項
腎臓検診	4/12(火)	全学年	前日(4/11)に容器を配付します。 (二次検診は4/27配付) 朝一番の尿を採ってください。
	二次検診 4/28(木)	一次陽性者	
身体計測 (身長・体重・ 座高・視力・ 聴力)	4/16(土)	聴力は 1,3年のみ 他全学年	本年度はｽｰｯｽも一緒に行います。 当日は体操着で登校。ジャージの下に半そで・クォーターパンツを着る。 めがね使用者は、めがねを忘れずに持ってきてください。
歯科健診	4/26(火)	2年、3年	当日は、歯みがきをいつもより丁寧に磨いて登校しましょう。
	4/27(水)	1年	
心臓検診 (心音・心電 図検査)	5/16(月)	1年、 該当者	心臓検診調査票は、期日までに忘れずに提出してください。当日に欠席した場合は別会場での検診になるため、できるだけ欠席しないようにしましょう。
内科健診 結核健診	4/20(水)	1年	既往症や保健調査などから総合的に判定をしていただきます。3年生は修学旅行前健康相談も兼ねて行います。
	5/26(木)	2年	
	5/30(月)	3年	
眼科健診	6/7(火)	全学年	特に健診直前は目をこすらないようにしてください。
耳鼻科 健診	6/8(水)	全学年	前日までに耳掃除をしてきてください。

4月の保健目標 自分の体を知ろう!

春は、いろいろな健診や検査がたくさんあります。これらは、みなさんの体が元気に成長をして、正しく働いているかなどを知る、大切な手がかりとなります。自分の体をよく知るチャンスですよ。これをいい機会にして、健康に関心を持てるといいですね。自分から進んで健康な生活を送れるように心がけましょう。



健康診断などでの世話になる
先生の先方です。

どうぞよろしく!!

養護教諭の東海林久美子です。

向島中学校に来て3年目になります。ただ今、お腹に赤ちゃんがいます。生徒のみなさんと同じように元気にすくすく成長中です。みなさんに助けてほしいときに、声をかけることがあるかもしれません。そんな時はこころよく引き受けてくれるとうれしいです。よろしくお願ひします。

私は、みなさんの心や体が元気でいられるように、健康のお手伝いをしていきます。ケガをしたり、体の具合が悪くなったりしたときは保健室に来てください。また、自分の体について知りたい時や心配事がある時などもみなさんと一緒に考えたいと思っています。



「ほけんだより」を通じて、健康診断のお知らせや、健康について考えてほしいこと、知ってほしいことを伝えていきます。楽しい紙面になるようがんばりますので、しっかり読んでくれるとうれしいです。



- 内科●
飯嶋 定弘 先生
- 歯科●
永倉 貴子 先生
- 眼科●
毛塚 潤 先生
- 耳鼻咽喉科●
増田 隆正 先生
- 薬剤師●
月村 庄一 先生



保健室からの約束

みなさんにとって身近な存在である保健室について、守ってほしいことや知っておいてほしいことがあります。すべての人が気持ちよく利用できるように皆で注意していきましょう。



①自分の体の状態をしっかり話しましょう。

「いつ（いつから）」「どこで」「どこが」「何をしていた」「どうしたのか」ということを説明してください。

②保健室にある備品（身長計や体重計、パソコン）や医薬品は勝手に使わない。

③保健室は応急処置をするところです。

家でのケガや2、3日前のケガは必ず家で処置しておきましょう。

④保健室での休養は原則1時間です。

保健室のベッドは1時間程度休んだら回復する見込みのある人が使います。原因のはっきりしている人（かぜで熱があるなど）は、早退して家でゆっくり休みましょう。

⑤保健室では飲み薬を渡していません。

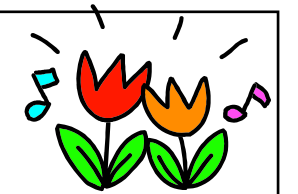
みなさんの体には、**自然治療力**という強い力があります。すぐに、薬に頼らずに原因を探りよい方向へ向かうように手助けすることが大切だと保健室では考えています。

⑥休み時間に来ましょう。

授業中にけがをしたり急に具合が悪くなったりした時以外は、休み時間に利用しましょう。次の授業に遅れそうな時は、必ず次の教科の先生に連絡してからきてください。

⑦あいさつをしっかりしましょう。

「失礼します」「失礼しました」「ありがとうございました」など、自然に**あいさつ**ができる人になってもらいたいです。また、「元気になりました」と報告してくれたらとてもうれしいです。



4/12(火)
尿検査を行います。



実施方法

- ★前日から、採尿カップと検尿容器をトイレに準備しておく。
- ★寝る前に排尿しておく。
- ★翌朝、採尿コップに尿をとり、検尿容器で尿を吸い取る。

ポイント
1

朝一番の尿を取る!

朝、最初に出る尿は、眠っている間に作られるため、水分摂取や、運動などの影響がなく、正確に検査することができます。

ポイント
2

出始めの尿を少し流してから取る!

出始めの尿には、尿の通り道や出口からの雑菌や分泌物が混じっています。正確な検査のためには、出始めの尿を少し流してから取るのがポイントです。

提出は必ず朝の学活でしてください

- ★もし、今回の尿検査で異常が出たとしても、すぐに病気だとは限りません。

2次検査は
4月28日(木)
に行います。

当日、月経中で検査ができない女子生徒は、**4/28(木)**に行います。12日は容器の代わりに、左の用紙を切り取って、提出してください。

- ★12日の提出日に忘れた人は、翌日の**4月13日(水)**朝の学活までに持ってきてください。

しかし、4月13日(水)は回収場所が向島中でないため、主事さんをお願いをして他校へ運んでいただきます。なるべく明日の提出日に忘れないように提出するようにしてください。

予備日に提出します

年	組	番
氏名		