

# ほけんだより 4月

平安女学院中学・高等学校

保健室

2017. 4. 8

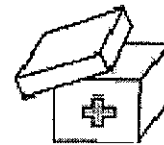
1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2, 3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい生活が始まり、これからの日々が期待と楽しみでドキドキする反面、緊張や不安のドキドキもあるのではないのでしょうか？不安な気持ちはみんな同じなので、まずは笑顔のあいさつから一歩踏み出しましょう。保健室は毎日みなさんが元気に勉強したり、運動したりするために「こころとからだの健康」のお手伝いをします。1年間どうぞよろしくお願いします。

## 保健室を利用する時の約束



### <保健室はどんな所？>

- ① ケガの応急手当をします。
- ② 体調が悪いときに休養することができます。  
(ただし、原則1時間です。体調が改善しない時は早退して家で休養しましょう。)
- ③ 身長や体重、視力の測定をすることができます。
- ④ 体や心の悩みを相談することができます。
- ⑤ 病院ではないので内服薬(飲み薬)をあげることはできません。



### <保健室を利用するとき、これだけは守ってね！>

#### ① 保健室に来るまでに

**次の授業の先生(もしくは担任の先生)に伝えてから来ましょう。**

体育等の移動教室の授業の時でも、教科担当の先生に伝えに行ってもらいます。  
(友達に言って来たという人がいますが、必ず自分の責任で先生に伝えましょう。)  
授業中に保健室へ来る場合は、教科担当の先生の許可をもらいましょう。

#### ② 保健室に入るとき

- ・ 緊急の時以外は、休み時間に来ましょう。
- ・ 保健室にはノックをしてから入り、自分の言葉で用件を言いましょ！

#### ② 保健室の中では

- ・ 静かにしましょう！(体調の悪い人が休んでいます。)
- ・ 室内では清潔を保つために飲食厳禁です。
- ・ 保健室にある物を、勝手に使ってはいけません。使う時は、一言声をかけて下さい。
- ・ ベッドを利用したら、布団をたたむなどきれいに整頓しましょう。




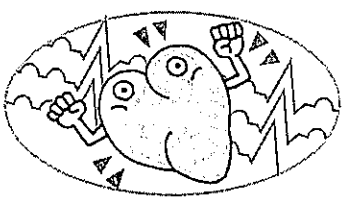
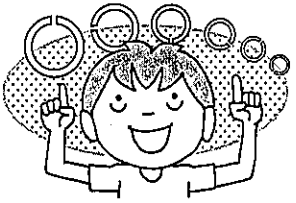


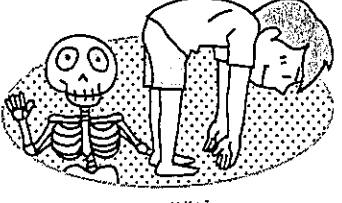
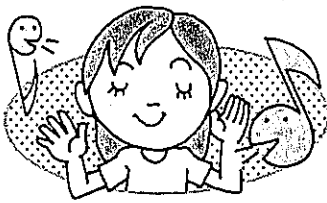
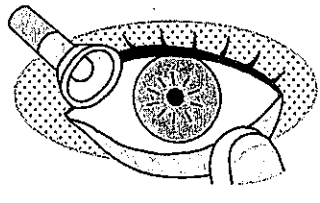
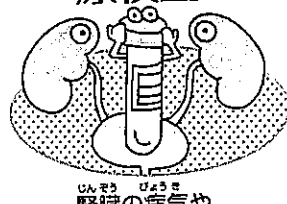


毎日の健康のためには、規則正しい生活習慣が大切！  
十分な睡眠やバランスの良い食事、適度な運動を心がけよう♪



☆健康診断ではこんなことを調べています

今年の定期健康診断は 4月17日(月)です!

<p>身体計測</p>  <p>からだの成長のようすがわかります</p>	<p>内科検診</p>  <p>からだに病気や異常はないかな?</p>	<p>耳鼻科検診</p>  <p>耳・鼻・のどの病気や異常はないかな?</p>	<p>心電図検査</p>  <p>心臓の病気や異常はないかな?</p>
<p>視力検査</p>  <p>目は十分見えているかな?</p>	<p>歯科検診</p>  <p>むし歯はないかな? 歯ぐきやかみ合わせには異常がないかな?</p>	<p>結核検診</p>  <p>結核の疑いはないかな?</p>	<p>運動器検診</p>  <p>骨や関節などに異常はないかな?</p>
<p>聴力検査</p>  <p>耳は十分聞こえているかな?</p>	<p>眼科検診</p>  <p>目の病気や異常はないかな?</p>	<p>尿検査</p>  <p>腎臓の病気や糖尿病の疑いはないかな?</p>	

☆運動器健診の問診票は

おうちの人と一緒に記入しましょう

運動器検診ってなに?

運動器は、からだを支えたり動かしたりする器官のこと。骨・筋肉・関節などですね。その運動器に異常はないかを見つけるための検診です。

●運動不足の人は…  
 からだがかたったり、しゃがんだり、片足立ちができないなどの症状があれば、ケガや故障を起こしやすくなります。

●運動過多の人は…  
 特定のスポーツを長くやっている人に、スポーツ障害が多く見られます。障害が一生残ったりしないよう、早期に発見して治療することが必要です。

☆からだか健やかに発育発達するために、運動器の健康はかせません。