

ほけんだより

ONLY ONE ONLY ONE

平成 28年 4月12日発行 (No. 1)

和歌山県立桐蔭中学校 保健室



世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのちのために

春爛漫の季節 入学・進学おめでとうございます。

希望いっぱいの新学期がスタートしました。

校庭の花が、大変きれいに咲き誇り、「新1年生の皆さん、桐蔭中学校へようこそ！」と語りかけているようです。こんな季節は、私たちの心を和ませてくれると同時に、人の心に活力を与えてくれます。

これからの人生の中で、自分らしい花を咲かせる時期は、人それぞれ違います。

今年1年、自分の目標をしっかりと持ち、あせらず「あなたの花」を育ててください。応援しています。



桐蔭中学校の1年生のみなさん

はじめまして！ 養護教諭の東尾 真紀子です。

本校は、生徒一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という能力を高められるよう、保健委員会活動を中心に取り組んでいます。

その成果としては、「全国健康推進学校 最優秀校」「全日本学校歯科医師会 会長賞」という表彰を受け、全国的にも高い評価をいただいています。

これから楽しい桐蔭ライフを一緒に送りましょう。よろしくお祈りします

今年度は、再度、日本一健康な学校を目指しています。

笑顔いっぱい、元気な桐蔭生。

「遅刻0、欠席0」がんばりましょう。

保健室を利用する時のマナー

- ① 休み時間に利用しよう
- ② 担任の先生、教科の先生に連絡してから利用しよう
- ③ できるだけ保健委員に引率してもらう
- ④ 用件は、はっきりと分かりやすく話そう
- ⑤ 利用したら、必ず記録ノートに記入しよう
- ⑥ 他人に迷惑のかかるような言動は慎もう
- ⑦ 養護教諭不在の時は、担任の先生に連絡しよう
- ⑧ 継続治療や内服薬の投与は、原則としてしていない
- ⑨ 家庭で起きたけがの手当は、原則としてしていない
- ⑩ 保健室での休養は、原則として1時間とします

保健室に来るまでにやってみよう！

- 1 転んですりむいたら、流水で汚れを洗い流す。
- 2 出血している傷口は、ティッシュなどで押さえる。
- 3 鼻血が出たら、小鼻をしっかりつまむ。
- 4 火傷、つき指、挫傷をしたら、すぐに流水で十分冷やす。
- 5 集会などで気分が悪くなったなら、すぐに腰を下ろす。
- 6 腹痛の時は、とりあえずトイレに行ってみる。

健康診断は からだ の記念日

— 世界にたったひとつ、自分の大切な身体のための大切な時間です！ —

I 自分の身体を知る

II 病気の早期発見・早期治療

III 健康意識を深める

健康診断スケジュール

月 日	曜日	検診名	開始時刻	学 年	備考
4月12/13日	火・水	第1次検尿	朝提出	全員	
12日	火	内科健診・結核健診・運動器検診・修学旅行前健康診断	13:00~	全員 3年生	体操服用意 (夏・冬用 両方)
13日	水	身体測定	8:45~	全員	体操服・眼鏡用意
14日	木	歯科健診	11:30~	全員	朝の歯磨き
20日	水	心電図検査	11:00~	1年生	体操服用意
27/28日	水・木	第2次検尿	朝提出	該当者・1次時、未提出者全員	
28日	木	眼科健診	14:00~	全員	
6月4日	木	耳鼻科健診	13:30~	全員	耳掃除をしてくる



内科 新谷Dr
木村Dr
眼科 愛川Dr
歯科 辻本Dr
耳鼻咽喉科 木村Dr
薬剤師 大桑薬剤師

「よろしくお祈りします。」「ありがとうございました。」
健康診断を受けるとき、きちんと挨拶をしましょう。
名前を呼ばれたら、大きな声で、「ハイ」と返事をしましょう。

「運動器」を調べます

~健康診断項目の一部改正~

最近、「ロコモティブ・シンドローム」といって、運動器（骨・関節・筋肉）が衰え、歩く・立つなどの動作が低下した状態の人が、増加しています。

これは、小さい頃の運動などの生活習慣と深い関連があるように考えられています。

ブラッシングタイムを実施しています！

学校歯科医の辻本先生から、「昼食後のブラッシングに取り組んでみませんか」というお話があり、今年で5年目になります。生涯を通じて健康な歯を維持するためには、中学生のうちから歯を大切にしておくことが不可欠です。

自主的にブラッシングができる桐蔭生、むし歯、歯周疾患ゼロの学校にしていきたいと思っています。

— 健康診断のときは —
じゃまにならない髪型で！

