

ほけんだより

ONLY ONE ONLY ONE

平成 29年 4月14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。
ワクワク感が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!」「進学おめでとう」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、生徒ひとりひとりが「**自分の健康は自分で守る**」という自己管理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、昨年度は、「**全国健康づくり推進学校 優秀校**」「**早寝早起き朝ごはん推進学校文部科学大臣賞**」と全国W受賞しました。

これまでも、「**全国健康教育推進学校 最優秀校**」「**全日本学校歯科医師会 会長賞**」等の表彰を受け、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みましょう。
よろしくお祈りします

今年度は、「早寝早起き朝ごはん」について推進していきたいと思っています。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、小鼻をしっかりとつまむ。
- 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	水・木	第1次検尿	朝提出	全員	
13日	木	身体測定	8:45~	全員	体操服・眼鏡用意
19日	水	心電図検査	11:00~	1年生	体操服用意
20日	木	眼科健診	14:00~	全員	
20日	木	歯科健診	13:30~	全員	朝・昼の歯磨き
25/26日	火・水	第2次検尿	朝提出	該当者・1次時、未提出者全員	
5月 9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)
6月 8日	木	耳鼻咽喉科健診	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 水島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。

「災害共済給付金」

~日本スポーツ振興センター~

学校管理下で発生した負傷・疾病等について医療費の給付があります。こども医療費助成制度の対象となる場合でも、学校での負傷・疾病等については、学校で加入している日本スポーツ振興センターの災害共済制度をご利用ください。

ブラッシングタイムを実施しています!

ブラッシングを開始して、今年で6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。

朝は、笑顔で「おはよう!」



笑顔は最強のコミュニケーションツールです!