

ほけんだより 4月

南中学校 保健室
2024・4

保健室、養護教諭の「寺谷志乃」といいます。新しい年度が始まりドキドキワクワクしています。みなさんが元気に楽しい学校生活が送れるように健康面でサポートします。よろしくお願ひします！新しい出会いが多いこの時期は、環境の変化から体調をくずすこともあります。早め早めの休養をこころがけましょう。



保健室利用のルール



- ✓ 急なけがや病気の場合以外は、休み時間に利用しましょう。次の授業に遅れそうな場合は、授業担当の先生か友達に知らせましょう。
- ✓ 保健室では、他の病気の人やけがをしている人を思いやり、静かにしましょう。
- ✓ 保健室に来た理由(ケガ、体調不良など)を伝え、来室記録に記入しましょう。
- ✓ **保健室で休養する場合は原則1時間までです。回復しないときは、保護者に早退、または医療機関を受診してもらうなどの連絡をします。**
- ✓ 身長や体重の計測は、昼休みと放課後の休養している人がいない時にしましょう。室内の器具を使うときには声をかけてください。
- ✓ 借りたもの(保冷剤やペットボトル湯たんぽなど)はその日のうちに自分で返しましょう。
- ✓ 保健室は応急処置の場です。以前から続いている痛み、継続した手当てはできません。必要であれば、病院で診てもらいましょう。また、**飲み薬も出すことができないので、必要な場合はお薬(頭痛薬、痛み止め、かぜ薬など)を家から持ってきてきましょう。**

学校医の先生方です

内科:砂川医院 砂川先生
眼科:いいたに眼科 飯谷先生
耳鼻咽喉科:吉岡耳鼻咽喉科 吉岡先生
歯科:奥歯科医院 奥先生
学校薬剤師:キタバ薬局 宮崎先生



健康診断が始まります



健康診断の目的は?

- ①自分のからだの調子や成長のしかたを知る。
- ②病気の早期発見・早期治療。
- ③健康や自分のからだに関心を持つ。



視力検査の ABCD とは?

視力検査では、視力が高いほうから ABCD の4段階で判定します。最も視力が低い D (視力 0.2 以下) になると、眼鏡かコンタクトレンズがないとはっきり見えない状態です。

A 視力1.0以上 視力はよい。生活に支障がない視力がある。		B 視力0.7 ~ 0.9 条件によっては、生活に影響がある。	
C 視力0.3 ~ 0.6 教室の後ろからは黒板の字が見えにくいことがある。		D 視力0.2以下 教室の前のほうでも黒板の字が見えにくい。	

©少年写真新聞社2024

困ったときは、相談しよう

不安や悩みがあって困ったときには、ひとりで悩まず友達や家の人、先生に相談しよう。話したり、一緒に考えてもらうだけで心が軽くなります。



★ 保健室を使うときの「やくそく」★

先生に伝えてから来る



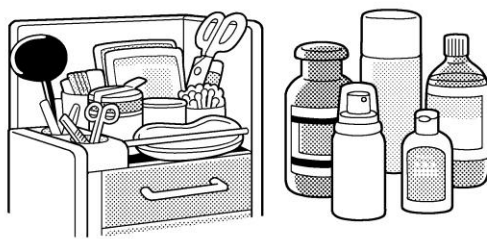
記録表に記入する



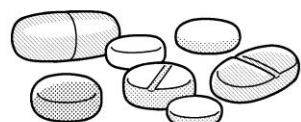
さわがない



器具や薬品を勝手にさわらない



! 保健室では、原則として飲み薬は出しません。 !



©少年写真新聞社 2024

保護者のみなさまへ



お子さまが学校でけがをされたとき、保健室で応急手当てをします。帰宅後、けがの様子を見ていただき、その後の手当てはご家庭でお願い致します。なお、一刻も早く医師の診察を受けると判断した場合は、ご家庭に連絡し、医療機関を受診します。病院によっては、必ず保護者に来ていただきたいと言われる場合もありますので、緊急時必ず連絡の取れるよう、変更のあった場合はお知らせください。また、学校管理下でけがをして、病院での治療が必要となり、支払った全治療点数が500点以上の場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となります。詳しくは始業式(新入生は入学式)に配布しました説明プリントをお読みください。学校でけがをされ、後日ご家庭から病院を受診された場合は、担任または部活動顧問までご連絡をお願いします。